การดูแลสุขภาพ

พระภิกษุ สามเณร และ ประชาชน



การดูแลสุขภาพ พระภิกษุ สามเณรและประชาชน



พระพุทธนิรโรคันตรายชัยวัฒน์จตุรทิศ

พระประธานประจำวิหารพระพุทธนิรโรคันตรายชัยวัฒน์จตุรทิศ
พระประธานประจำโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ
ในพระสังฆราชูปถัมภ์
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
พระประธานประจำพุทธสถานพรหมวชิรญาณ



การดูแลสุขภาพ
พระภิกษุ สามเณร และ ประชาชน

โดย

มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ
โดยพระราชานุญาต สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร
๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๓

การดูแลสุขภาพ พระภิกษุ สามเณร และประชาชน

โดย

มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ

โดยพระราชานุญาต สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

ISBN 978-974-225-497-1

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับ

๑. ถวายพระภิกษุ สามเณร ในโอกาสต่างๆ

๒. เป็นของขวัญวันมงคลต่างๆ

๓. เป็นของชำร่วยแจกในงานพิธีต่างๆ

๔. เป็นของฝากคุณแม่คุณพ่อทุกคน

๕. ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสุขภาพและการแพทย์

ผู้สนใจโปรดติดต่อ

มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ

เลขที่ ๔๐ อาคารมหาเจษฎาบดินทร์ วัดยานนาวา

แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทร ๐-๒๖๗๓-๙๙๔๐-๓

โทรสาร ๐-๒๖๗๓-๙๙๔๐, ๓

สัมโมทนียกถา
การรักษาสุขภาพอนามัยของพระภิกษุ สามเณร และประชาชน
และ
หน่วยแพทย์พระราชเคลื่อนที่สำหรับพระภิกษุ สามเณร ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

ปัจจุบัน วิวัฒนาการทางการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้าเป็นอย่างมากแม้มนุษย์เราจะพยายามหาทางป้องกันบำบัดแก้ไขก้าวทันโรคภัยเพียงใด แต่โรคภัยไข้เจ็บก็ยังมีโอกาสเกิดขึ้น และเบียดเบียนมวลมนุษย์ได้เสมอ ตราบที่มนุษย์เรายังมีชีวิตอยู่ในโลกใบนี้

ชีวิตของมวลมนุษย์และสรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร โดยที่ชีวิตของพระภิกษุสามเณรเป็นอยู่ด้วยอาหารของชาวบ้าน ทั้งนี้เพราะพระภิกษุสามเณร ต้องปฏิบัติตามพระวินัยในข้อที่ไม่อาจจะไปประกอบอาชีพทางพนิชกรรมและเกษตรกรรมเป็นต้นเพื่อเลี้ยงชีพได้ ด้วยเหตุนี้ เรื่องสุขภาพอนามัยของพระสงฆ์ จะดีหรือไม่ดีอย่างไร สิ่งสำคัญส่วนหนึ่ง จึงขึ้นอยู่กับอาหารของชาวบ้านด้วย

จึงมีคำกล่าวกันว่า ถ้าญาติโยมชาวบ้านนำอาหารที่ขัดต่อสุขภาพไปถวายพระสงฆ์ เช่น ของหวานจัดมันจัดหรือของไม่สุกของหมักดองหรือของไม่สะอาดเป็นต้น ท่านฉันแล้วเกิดท้องเสียหรือเกิดอาพาธเพราะอาหารนั้น ญาติโยมที่นำอาหารไปถวาย แทนที่จะได้บุญก็กลับจะได้บาป แต่ถ้านำอาหารที่ไม่ขัดต่อสุขภาพไปถวาย พระสงฆ์ฉันแล้วสุขภาพพลานามัยดีมีกำลังปฏิบัติศาสนกิจได้ ญาติโยมที่ถวายก็ย่อมจะได้บุญกุศลเป็นอย่างมาก

ด้วยเหตุนี้ แพทย์จึงแนะนำพระภิกษุ สามเณรและประชาชน ให้ได้เรียนรู้และทำความเข้าใจในการป้องกันบำบัดโรคภัยชนิดต่างๆ ในเบื้องต้น พร้อมกับเอาใจใส่ดูแลสุขภาพความเป็นอยู่ในเรื่อง **๔ อ.** คือ ในเรื่อง **อาหาร อากาศ อุจจาระ** และ **ออกกำลังกาย** ให้เป็นไปตามหลักแห่งสุขภาพอนามัย

ทั้งนี้ เพราะการป้องกันรักษาสุขภาพอนามัยให้ถูกต้อง ก่อนที่จะเกิดโรคภัย และการปรึกษาแพทย์เพื่อบำบัดโรคภัยแต่เบื้องต้น ก่อนที่โรคจะมีอาการหนักมากนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งถ้าปฏิบัติได้เช่นนี้ โรคในระดับธรรมดาสามัญทั้งหลายก็จะหายหรือผ่อนหนักเป็นเบาได้แน่นอน

แต่สิ่งที่พบเห็นกันมากในสังคมไทยก็คือ พระภิกษุ สามเณรที่อาพาธ และประชาชนที่เจ็บป่วยทั้งหลาย ส่วนใหญ่จะไม่ได้เอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเท่าที่ควร เพราะพระภิกษุ สามเณรบางทีก็ห่วงแต่ศาสนกิจ ฝ่ายประชาชนก็ห่วงแต่การทำมาหาเลี้ยงชีพ ไม่มีเวลาไปรับการตรวจสุขภาพจากแพทย์

บางรูปบางคน ที่ไม่ยอมไปรับการตรวจสุขภาพ เพราะเกรงแพทย์ตรวจแล้วจะบอกว่าตนเป็นโรคร้ายแรงอย่างนั้นอย่างนี้ก็เลยไม่อยากจะรับรู้เรื่องที่จะทำให้ตนไม่สบายใจ อยากจะรับฟังแต่เรื่องดีๆ คือแทนที่พอมีอาการผิดปรกติจะรีบไปรับการตรวจสุขภาพแต่เบื้องต้น เผื่อว่าถ้าพบว่าเป็นอะไรจะได้รีบหาทางบำบัดได้ทันท่วงที แต่ส่วนใหญ่มักจะละเลยการดูแลสุขภาพ เวลารู้สึกไม่สบายก็ไปซื้อยาจากร้านขายยา หรือใช้ยาที่มีผู้หวังดีนำมาให้รับประทานเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่เสี่ยงต่ออันตรายอย่างยิ่ง

ความจริงชาวไทยเราส่วนใหญ่ต่างก็เป็นชาวพุทธที่ได้ศึกษาและเข้าใจในหลักปฏิจสมุปบาท **หลักอริยสัจ หลักอิทธิบาท** และ **หลักทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม** เป็นต้น แม้ชาวไทยที่นับถือศาสนาอื่น ทุกศาสนาต่างก็มีหลักคำสอนให้ดูแลในเรื่องสุขภาพทั้งนั้น แต่เราทั้งหลายก็มิได้นำมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองเท่าที่ควร

จึงมีผู้ตั้งข้อสังเกตว่า พระภิกษุ สามเณรส่วนใหญ่ มักจะไม่ทราบว่า

เกิดโรคอะไรขึ้นในร่างกายของตน หรือ ไม่ยอมรับว่าตนอาพาธ แม้ประชาชนส่วนมากก็เช่นเดียวกัน มักจะไม่ยอมรับว่าตนเจ็บป่วย ตรงกันข้าม พระภิกษุสามเณรจะยอมรับว่าตนอาพาธ และประชาชนจะยอมรับว่าตนเจ็บป่วย ยอมนำชีวิตที่มีค่าของตนไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล เพื่อให้ช่วยบำบัดรักษาพยาบาล ก็ต่อเมื่อโรคมีอาการรุนแรงเกินที่แพทย์จะบำบัดให้หายได้เสียแล้ว ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเสียดายและน่าเสียใจอย่างยิ่ง

ด้วยเหตุนี้ มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ และโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ ในพระสังฆราชูปถัมภ์ฯ ซึ่งตั้งอยู่ที่บ้านปลาดุก ตำบลไร่น้อย อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี และมีพันธกิจในการบำบัดโรคภัยดูแลสุขภาพพระภิกษุ สามเณรและประชาชนในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือกว่า ๒๐ จังหวัด ซึ่งเป็นพระภิกษุ สามเณรและประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ จึงได้จัดทำหนังสือ เรื่อง **“การดูแลสุขภาพพระภิกษุ สามเณรและประชาชน”** เล่มนี้ขึ้น

ซึ่งเนื้อหาสาระในหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะให้คำแนะนำ ในด้านการดูแลรักษาสุขภาพเบื้องต้นแล้ว ยังชี้แนะให้รู้จักโรคที่พบมากในพระภิกษุสามเณร ๑๐ อันดับแรกและโรคมะเร็งที่พบบ่อยในพระภิกษุ สามเณร ๕ อันดับแรกของประเทศด้วย

ทั้งนี้เพื่อสะท้อนให้ทุกฝ่ายได้เห็นความสำคัญ และหาทางร่วมกันป้องกันแก้ไขปัญหา และส่งเสริมพัฒนาสุขภาพของพระภิกษุ สามเณร ตลอดถึงสุขภาพของประชาชนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อพระภิกษุ สามเณร ปลอดโรคภัยไข้เจ็บและมีสุขภาพอนามัยดีแล้ว ก็จะได้ปฏิบัติศาสนากิจในการเผยแผ่ศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม สงเคราะห์อนุเคราะห์ประชาชน นำจรรโลงพระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคง เป็นที่พึ่งทางใจของประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ประชาชนพลเมืองเมื่อมีสุขภาพดี ก็จะยังประโยชน์และสันติสุขให้เกิดแก่ประเทศชาติบ้านเมืองได้อย่างยั่งยืนสืบไป

หวังว่า หนังสือ **"การดูแลสุขภาพพระภิกษุ สามเณรและประชาชน"** เล่มนี้ คงจะอำนวยประโยชน์แก่พระภิกษุสามเณรและประชาชนได้เป็นอย่างมาก

อนึ่ง เพื่อร่วมกันหาทางป้องกันแก้ไขปัญหา ส่งเสริมพัฒนาสุขภาพของพระภิกษุ สามเณร และประชาชนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ และโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ ในพระสังฆราชูปถัมภ์ฯ ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข มูลนิธิพระรัตนตรัย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และสมาคมศาสตร์การแพทย์แผนจีน จึงได้จัดทำโครงการ **"หน่วยแพทย์พระราชทานเคลื่อนที่สำหรับพระภิกษุ สามเณร"** เพื่อให้บริการในด้านการแพทย์ การป้องกัน การรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสร้างเสริมและการให้คำแนะนำในด้านสุขภาพ แก่พระภิกษุ สามเณรอาพาธและแก่ประชาชนที่เจ็บป่วย ให้ตื่นตัวและตระหนักถึงความสำคัญในด้านสุขภาพอนามัย ตลอดจนทราบถึงปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคของพระภิกษุ สามเณรและประชาชนทั่วประเทศ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๔ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔

ซึ่งเรื่องสุขภาพอนามัยของพระภิกษุ สามเณรและพสกนิกรไทยนั้น สมเด็จบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และทุกพระองค์ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ทรงเห็นเป็นเรื่องสำคัญและทรงห่วงใยเป็นอันมาก ดังที่เราทั้งหลายได้เห็นบทบาทพระราชจริยวัตรและพระราชกรณียกิจ ที่ทรงปฏิบัติบำเพ็ญเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างต่อเนื่องตลอดมา

กล่าวโดยเฉพาะ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร นอกจากจะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานโครงการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช และโครงการในด้านสาธารณสุขต่างๆ ตลอดถึงโครงการ

โรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ บ้านปลาดุก ตำบลไร่น้อย อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อพระภิกษุ สามเณรและประชาชน ในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือกว่า ๒๐ จังหวัดแล้ว ยังทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ รับโครงการ **"หน่วยแพทย์พระราชทานเคลื่อนที่สำหรับพระภิกษุ สามเณร"** ครั้งนี้ไว้ในพระราชูปถัมภ์ด้วย ซึ่งนับว่าเป็นพระมหากรุณาธิคุณหาที่สุดมิได้

ขออนุโมทนาในศรัทธาและน้ำใจ อันเปี่ยมด้วยเมตตากรุณาอันงดงามของทุกองค์กรและทุกบุคลากรเครือข่ายของโครงการ **"หน่วยแพทย์พระราชทานเคลื่อนที่สำหรับพระภิกษุ สามเณร"** เฉลิมพระเกียรติฯ ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ไว้ ณ โอกาสนี้ เป็นอย่างยิ่ง

ขอเดชานุภาพคุณพระศรีรัตนตรัย และอานิสงส์แห่งกุศลที่ทุกท่านได้ร่วมกันบำเพ็ญครั้งนี้ ได้อภิบาลและถวายพระพรชัย ให้สมเด็จบรมบพิตรพระราชสมภารเจ้า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐทรงหายจากพระอาการประชวร ขอทุกพระองค์ทรงเจริญพระชนมายุยิ่งยืนนานทรงสถิตเป็นพระมิ่งขวัญฉัตรชัยมงคลแห่งพสกนิกรไทยสืบชั่วกาลนาน และขอทุกท่านผู้มีส่วนร่วมปฏิบัติบำเพ็ญกิจกรรมอันเป็นบุญกุศลครั้งนี้ มีสุขภาพ พลานามัยสมบูรณ์ มีอายุยืนนาน มีผิวพรรณผ่องใส มีจิตใจแช่มชื่นเบิกบานมีความเกษมสำราญ ประสบอิฏฐวิบุลมนุญผล สรรพสิริสวัสดิ์พิพัฒนมงคลสุขทุกเมื่อเทอญ.

(พระพรหมวชิรญาณ)
กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าอาวาสวัดยานนาวา
ประธานมูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ

คำนำ

หนังสือการดูแลสุขภาพพระภิกษุ สามเณร และประชาชน ได้จัดทำขึ้นด้วยเหตุผลสองประการ ประการที่หนึ่งเป็นดำริของพระพรหมวชิรญาณ เจ้าอาวาสวัดยานนาวา ประธานมูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ ซึ่งเล็งเห็นความสำคัญในปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัยที่จะเกิดขึ้นกับพระภิกษุสามเณรและประชาชน หนังสือเล่มนี้จึงเป็นหนังสือเล่มเดียวที่ได้รวบรวมความรู้การดูแลสุขภาพพระภิกษุ สามเณร โดยให้ทราบถึงโรคที่พบมากที่สุดในพระภิกษุสามเณร (๑๐ อันดับแรก) โรคมะเร็งที่พบบ่อยในพระภิกษุ สามเณร (๕ อันดับแรก) การเอาชนะมะเร็ง โรคที่พระภิกษุ สามเณรและประชาชนควรระวัง การแนะนำที่ควรปฏิบัติของพระภิกษุ สามเณรและประชาชน และการแนะนำที่ควรปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนต่อพระภิกษุ สามเณร ในการถวายภัตตาหารสำหรับพระภิกษุสามเณร โดยนำเสนอในรูปแบบ และเนื้อหาที่กระชับง่ายแก่การเข้าใจ เนื่องจากเป็นหนังสือที่ปรับปรุงจากเอกสารเผยแพร่ของโรงพยาบาลสงฆ์ สถาบันโรคทรวงอก สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข หนังสือสาธารณสุขในพระไตรปิฎก บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข และหนังสือความรู้เรื่องโรคมะเร็งสำหรับประชาชน โดยผู้รวบรวมได้พยายามปรับปรุงเนื้อหาให้เป็นปัจจุบันมากที่สุด รวมทั้งตรวจสอบความถูกต้องจากคณะที่ปรึกษา จึงมั่นใจได้ว่าจะเป็นหนังสือที่ให้ประโยชน์สูงสุดเล่มหนึ่ง ประการที่สอง หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้เรียบเรียงและรวบรวมขึ้นมาเพื่อให้พระภิกษุ สามเณรและประชาชน ผู้อ่านที่สนใจนำไปศึกษาและปฏิบัติอย่างถูกต้องเพื่อเป็นคู่มือที่สามารถหยิบเอามาใช้เป็นประโยชน์ได้เสมอทุกเวลา ไม่ว่าเวลาใดมีประโยชน์และสามารถช่วยบุคคลอื่นได้อีกด้วย

ผู้เรียบเรียงและรวบรวมหนังสือ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่พระภิกษุ สามเณรและประชาชนที่จะนำเอาไปใช้ประโยชน์ เพื่อจะมีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ตลอดไป

สุขใจ พนิชศักดิ์พัฒนา (พจ. พท.ว พท.ภ พท.ผ)
เลขาธิการมูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ

สารบัญ

สารบัญ

ข้อแนะนำ

เกี่ยวกับการป้องกันและการรักษาพยาบาล
โรคที่พบมากในพระภิกษุ สามเณร (๑๐ อันดับแรก)

๑. โรคเบาหวาน

๒. โรคความดันโลหิตสูง

๓. โรคไขมันในเส้นเลือด

๔. โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

๕. โรควัณโรค

๖. โรคไต

๗. โรคต้อกระจก

๘. กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

๙. โรคกระเพาะอาหาร

๑๐. โรคหลอดเลือดหัวใจ

ที่มา : ลำดับที่ ๑-๕, ๗, ๙-๑๐ จากหนังสือสาธารณสุขในพระไตรปิฎก บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข
ลำดับที่ ๖ และ ๘ จากหนังสือคลินิกแพทย์ประจำบ้าน ยุคโลกาภิวัฒน์

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คืออะไร

โรคเบาหวาน คือ โรคที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ เกิดจากการขาดสารที่สร้างจากตับอ่อน ที่เรียกว่า "อินซูลิน" จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นและถูกขับออกมาทางปัสสาวะ และพบระดับน้ำตาลในเลือดมากกว่า ๑๒๕ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ โดยงดอาหารและน้ำอย่างน้อย ๘ ชั่วโมงก่อนเจาะเลือด

ใครบ้างที่จะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวาน

๑. คนที่มีพ่อแม่ หรือญาติพี่น้องเป็นโรคเบาหวาน
๒. คนที่ได้รับยาหรือฮอร์โมนบางชนิด
๓. คนอ้วน
๔. หญิงที่คลอดบุตรและมีน้ำหนักเกิน ๔ กิโลกรัม
๕. คนที่ดื่มสุราเป็นประจำ

อาการของโรคเบาหวาน

- ปัสสาวะบ่อยจำนวนมาก ถ้าทิ้งไว้จะมีมดขึ้น
- ดื่มน้ำบ่อย และครั้งละมากๆ
- หิวบ่อย กินจุ
- น้ำหนักลด ผอมลง
- เป็นแผล เป็นฝีง่ายแต่หายยาก
- คันตามผิวหนัง และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
- ตาพร่ามัว
- มีอาการชาหรือปวดแสบปวดร้อนตามปลายมือและเท้า หรือหมดความรู้สึกทางเพศ

การปฏิบัติตัวเมื่อรู้ว่าตนเองเป็นโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด แต่ผู้ป่วยสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ถ้ารู้จักควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับใกล้เคียงปกติ หรือเหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง โดยให้รู้จัก

- การควบคุมอาหาร
- การออกกำลังกาย
- การใช้ยาลดระดับน้ำตาล
- การดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้เหมาะสม

การควบคุมอาหาร

ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ คือ เนื้อสัตว์ ข้าว/แป้ง ผัก ผลไม้ และไขมัน ให้ครบ ๓ มื้อ และไม่รับประทานอาหารจุกจิก

อาหารที่ควรงด ของหวานทุกชนิด เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง น้ำตาล นมข้นหวาน เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และผลไม้หวานจัด เช่น ทุเรียน มะม่วงสุก น้อยหน่า ลำไย ลองกอง สับปะรด ขนุน ละมุด เป็นต้น

อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น เครื่องในสัตว์ ไขมันสัตว์ อาหารทอด กะทิ ครีม

อาหารที่ควรรับประทานให้น้อยลง คือ อาหารจำพวกแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมปัง ขนมจีบ

อาหารที่รับประทานได้ไม่จำกัด ผักสดและผักต่างๆ

อาหารที่ควรรับประทาน เต้าหู้ ควรใช้น้ำมันพืช และผลไม้ที่มีรสหวานน้อย เช่น ฝรั่ง ชมพู่ มะละกอ ฯลฯ

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวาน เพราะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้ ไขมันในเส้นเลือดลดลงและ

น้ำหนักตัวลดลง ดังนั้น จึงควรออกกำลังกายสม่ำเสมอและไม่หักโหม พิจารณาให้เหมาะสมกับวัยและศักยภาพร่างกายโดยออกกำลังอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง สำหรับผู้สูงอายุควรใช้วิธีเดินเป็นเวลา ๑๕-๓๐ นาทีต่อวัน หรือรดน้ำต้นไม้

ผู้ป่วยเบาหวานควรบริหารเท้าทุกวัน โดยการ

๑. เดินทุกวัน

๒. เขย่งปลายเท้าขึ้นลง

๓. หมุนเท้าไปทางซ้ายและขวา

๔. กระดกปลายเท้าขึ้น-ลง

๕. ยกขาขึ้นลง

การใช้ยาเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด

ผู้ป่วยควรรับประทานยาเม็ดเพื่อลดระดับน้ำตาล หรือฉีดยาอินซูลินตามแพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ และควรพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายตามนัดทุกครั้ง

ข้อสำคัญ : อย่าหยุดหรือเพิ่มยาเอง

ควรเจาะเลือดตามที่แพทย์แนะนำ ดังนี้

๑. งดอาหารและน้ำหลังเที่ยงคืน

๒. งดยากินหรือยาฉีดมื้อเช้าและไปพบแพทย์เพื่อเจาะเลือดพร้อมทั้งเตรียมยาติดตัวไปด้วย หลังจากเจาะเลือดเสร็จ จึงรับประทานยาหรือฉีดยาตามแพทย์สั่ง ต่อจากนั้นจึงรับประทานอาหารได้

การดูแลตนเอง

ควรดูแลความสะอาดของร่างกายโดยเฉพาะเท้า ซอกนิ้วเท้า ต้องล้างให้สะอาดและเช็ดให้แห้งก่อนนอนทุกคืน

- หมั่นตรวจดูว่ามีแผลพุพอง แผลถลอก รอยช้ำ เล็บขบหรือไม่
- ควรตัดเล็บด้วยความระมัดระวัง อย่าตัดสั้นจนเกินไป

- อย่าเดินเท้าเปล่านอกบ้าน
- ไม่วางถุงน้ำร้อนที่เท้า
- เลือกใช้รองเท้าที่พอเหมาะ ไม่คับ หรือ หลวมจนเกินไป
- ควรพกทอฟฟี่หรือน้ำตาลก้อนติดตัว ถ้าเกิดอาการหน้ามืด ใจสั่น คล้ายจะเป็นลม ให้รีบอมน้ำตาลหรือทอฟฟี่ได้ทันที
- ถ้ามีความผิดปกติใดๆ ควรรีบพบแพทย์ทันที

ผู้ป่วยเบาหวาน ควรมีบัตรประจำตัวหรือบัตรสุขภาพที่แสดงว่าเป็นโรคเบาหวานพกติดตัว ถ้าหากผู้ป่วยปฏิบัติตัวตามคำแนะนำอย่างถูกต้อง ก็จะสามารถมีชีวิตอย่างปกติสุขได้ แต่ถ้าปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน จากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน

การเกิดโรคแทรกซ้อน มี ๒ ชนิด

๑. แบบเฉียบพลัน โดยผู้ป่วยมีอาการซึมลง หมดสติหายใจเร็วร่วมกับการมีกรดในเลือดสูง สาเหตุจากการขาดยาหรือการติดเชื้ออย่างรุนแรงได้

๒. แบบเรื้อรัง ซึ่งมีผลกระทบต่อเส้นเลือด จะเกิดอาการตาพร่ามัว ตาบอด เนื่องจากเส้นเลือดที่จอตาตีบและมีอาการเจ็บหน้าอกจากเส้นเลือดหัวใจตีบ อาการไตวายจากเส้นเลือดที่ไตตีบ ส่งผลให้ความดันในเลือดสูงขึ้น นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อระบบประสาทอาการชาที่ปลายมือปลายเท้า เนื่องจากระบบประสาทเสื่อมและมีความเสื่อมของสมรรถภาพทางเพศร่วมด้วย

ความดันโลหิตสูงบางรายอาจไม่มีอาการใดๆ เลยก็ได้ นอกจากตรวจวัดด้วยเครื่องมือแพทย์จึงทราบ

- ฉะนั้นท่านที่มีอายุเกิน ๔๐ ปี ควรตรวจวัดความดันโลหิตปีละครั้ง

โรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูงคืออะไร

ปกติหัวใจเต้นเพื่อบีบตัวให้เลือดฉีดไปตามหลอดเลือดแดงเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย เมื่อหัวใจบีบตัว (หัวใจห้องซ้ายล่างบีบตัว) จะเกิดแรงดันที่ผนังหลอดเลือดแดงความดันจะสูงเรียกแรงดันตัวบนนี้ว่า **"ซีสโตลิค"** เมื่อหัวใจคลายตัว (หัวใจห้องซ้ายล่างคลายตัว) แรงดันจะลดลงเรียกความดันตัวล่างนี้ว่า **"ไตแอสโตลิค"** ค่าของความดันที่วัดจึงเขียนคู่กันไป เช่น ๑๒๐/๘๐ ม.ม.ปรอท

ซึ่งในคนปกติความดันไม่ควรจะเกิน ๑๓๐/๘๕ ม.ม.ปรอท (จากการประชุมร่วมขององค์การอนามัยโลก และ International Society of Hypertension ปี ค.ศ.๑๙๙๙) ความดันโลหิตสูงในระดับต่างๆ ซึ่งแบ่งตามความรุนแรงในผู้ใหญ่ที่มีอายุตั้งแต่ ๑๘ ปีขึ้นไป

ระดับความดันโลหิต (ม.ม.ปรอท)	ความดันตัวบน (ม.ม.ปรอท)	ความดันตัวล่าง (ม.ม.ปรอท)
ระดับที่ ๑ ความดันโลหิตสูงอย่างอ่อน	๑๔๐-๑๕๙	๙๐-๙๙
ระดับที่ ๒ ความดันโลหิตสูงอย่างปานกลาง	๑๖๐-๑๗๙	๑๐๐-๑๐๙
ระดับที่ ๓ ความดันโลหิตสูงอย่างรุนแรง	๑๘๐ ขึ้นไป	๑๑๐ ขึ้นไป

ถ้าความดันตัวใดตัวหนึ่งมีค่าสูงกว่านี้ ถือว่าความดันโลหิตสูง ค่าของความดันโลหิต อาจเปลี่ยนแปลงได้จากสาเหตุหลายประการ เช่น อายุ เพศ อารมณ์ ยาบางชนิด การออกกำลังกาย

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง

๑. การดำรงชีวิตอย่างไม่ถูกต้อง

- สูบบุหรี่จัด ดื่มสุรา
- รับประทานอาหารมากเกินไป ทำให้อ้วน น้ำหนักตัวมาก รับประทานอาหารรสเค็มจัด
- ขาดการออกกำลังกาย
- ภาวะจิตใจและอารมณ์เครียด วิตกกังวล

๒. อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป เป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าคนหนุ่มสาว

๓. เกี่ยวกับกรรมพันธุ์

๔. ผู้ที่เป็นโรคอื่นๆ เช่น โรคไต โรคหัวใจ โรคของฮอร์โมน หรือระบบประสาท มักเกิดโรคความดันโลหิตสูงร่วมด้วย

อาการของโรคความดันโลหิตสูง

- บางรายอาจไม่มีอาการชัดเจนใดๆ เลย
- กรณีที่มีอาการและพบบ่อย คือ มึนงง ตาพร่ามัว
- ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย มักปวดตอนตื่นนอน เวียนศีรษะ เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก นอนไม่หลับ
- อาการดังกล่าวอาจเกิดกับโรคอื่นได้หลายโรค โรคความดันโลหิตสูงบางรายอาจไม่มีอาการใดๆ เลยก็ได้ นอกจากตรวจวัดด้วยเครื่องมือแพทย์จึงทราบ
- ฉะนั้นท่านที่มีอายุเกิน ๔๐ ปี ควรตรวจวัดความดันโลหิตปีละครั้ง

โรคความดันโลหิตสูงร้ายแรงอย่างไร

ความดันโลหิตสูงระดับอ่อน หรือระดับปานกลางมักจะไม่มีอาการอะไร แต่มีการทำลายอวัยวะต่างๆ ไปทีละน้อยอย่างช้าๆ จนผู้ป่วยเกิดผลแทรกซ้อนในที่สุด เช่น หัวใจล้มเหลว ไตเสื่อมสมรรถภาพ หรือ อัมพาต อัมพฤกษ์ ภาวะความดันโลหิตสูงจึงมักได้รับการขนานนามว่า **"ฆาตกรเงียบ"** ระยะเวลาที่เป็นความดันโลหิตสูงจนเกิดผลร้ายดังกล่าว จะขึ้นอยู่กับระดับความดันโลหิต เช่น ระดับอ่อน และปานกลาง จะใช้เวลานานมากกว่า ๑๐ ปี ระดับรุนแรงจะใช้เวลาสั้นกว่านี้

เมื่อเป็นและไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง จะเกิดโรคแทรกซ้อนได้หลายอย่าง เนื่องจากหลอดเลือดตีบและแข็งตัว ทำให้การไหลเวียนของโลหิตไปยังอวัยวะที่สำคัญๆ ไม่เพียงพอ มีผลกระทบต่ออวัยวะต่างๆ เช่น

ตา ทำให้ตามัวจนถึงบอดได้ เนื่องจากหลอดเลือดในลูกตา อาจตีบตัน หรือ แตก มีการตกเลือดในตา

หัวใจ ต้องทำงานหนักขึ้น ทำให้หัวใจโต ระยะต่อมาอาจมีภาวะหัวใจวาย ทำให้มีอาการเหนื่อย หอบ บวม นอนราบไม่ได้

สมอง เส้นเลือดในสมองอาจแตก ทำให้เลือดออกในเนื้อสมอง ทำให้มีอัมพาต หรือตายได้

ไต เสื่อมสมรรถภาพจนถึงขั้นไตวายเรื้อรัง ผู้ป่วยมีอาการเริ่มแรกของภาวะไตวายเรื้อรัง คือ ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน ขาบวมตอนสาย

การรักษา ประกอบด้วย

๑. การรักษาโดยไม่ใช้ยา คือ การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค

๒. การรักษาด้วยยา ซึ่งมีหลายกลุ่ม แพทย์สามารถเลือกใช้ตามความเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย

การปฏิบัติตัวเมื่อภาวะความดันโลหิตสูง

๑. ควบคุมเรื่องอาหาร

- งดอาหารเค็ม เช่น ปลาเค็ม ไข่เค็ม หมูเค็ม เต้าเจี้ยว ฯลฯ

- หลีกเลี่ยงอาหารไขมันจากสัตว์ ไข่แดง นมเนย ไขมันจากมะพร้าว ปาล์ม อาหารพวกนี้มีไขมันมาก ทำให้เส้นเลือดแข็งตัวและตีบตันเร็ว

- ไม่ปล่อยให้น้ำหนักตัวมากเกินไป ควรจำกัดอาหารพวกแป้งน้ำตาล (เช่น ข้าว ขนมปัง อาหารหวานต่างๆ) ควรลดแต่ละมื้อให้น้อยลง

๒. ระวังอย่าให้ท้องผูก รับประทานผักผลไม้และดื่มน้ำมากๆ

๓. อย่าให้หกล้ม หรือศีรษะกระแทก เพราะอาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตก เป็นอัมพาตได้

๔. งดเหล้า บุหรี่

๕. ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เดินเล่น ออกกำลังกาย แบบไม่จำเจ ไม่เครียด

๖. ทำจิตใจให้สบาย หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้หงุดหงิด โมโหง่าย

๗. พักผ่อนให้เพียงพอ

๘. พบแพทย์ตรวจร่างกายตามนัดทุกครั้ง และรับประทานยาให้สม่ำเสมอ จนกว่าแพทย์จะบอกให้หยุดไม่ควรเปลี่ยนแพทย์รักษาบ่อยๆ

โรคไขมันในเส้นเลือด

ไขมันในเลือดสูง

ภาวะไขมันในเลือดสูงเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดหลอดเลือดแข็งตัว เราสามารถควบคุมและป้องกันไม่ให้เกิดภาวะนี้ได้ไม่ยากโดยเฉพาะถ้าเพิ่มการป้องกันหรือรักษาตั้งแต่อายุประมาณ ๓๕-๔๐ ปี จะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และโรคอัมพาตในวัยชราได้อย่างมาก

โคเลสเตอรอลเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดเส้นเลือดแข็งตัวและตีบตัน สารโคเลสเตอรอลนี้จะมีมากในไขมันสัตว์ ระดับปกติในโลหิตไม่ควรเกิน ๒๐๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร การควบคุมและรักษาโรคนี้เป็นโรคที่เป็นมากขึ้นและเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตสูงเป็นอันดับหนึ่งในปัจจุบัน

การปฏิบัติตัวเพื่อลดปริมาณไขมันโคเลสเตอรอล

๑. ลดน้ำหนักตัวถ้าอ้วนหรือมีน้ำหนักเกิน โดยลดปริมาณอาหารและออกกำลังกาย อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น ไข่แดง ไข่นกกระทา เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล เช่น หอยนางรม ปลาหมึก ฯลฯ

๒. เครื่องดื่มจำพวกเบียร์ ขนมหวาน แป้ง ข้าวต่างๆ จะสะสมเกิดเป็นไขมันไตรกลีเซอไรด์ได้

๓. ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน อาหารทอดเจียว ควรใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันจากสัตว์

๔. ควรเพิ่มอาหารพวกผักใบต่างๆ และผลไม้บางชนิดที่ให้ใยและกาก เช่น คะน้า ผักกาด ฝรั่ง ส้ม เม็ดแมงลัก ฯลฯ

๕. พยายามเปลี่ยนแปลงวิธีการปรุงอาหารเป็นการนึ่ง ต้ม ย่าง อบ แทนการทอดหรือผัด

๖. เมื่อเราไม่สามารถงดการรับประทานไขมันจากอาหารหรือหยุดการสร้างของร่างกายได้ แต่ก็ยังมีวิธีช่วยเผาผลาญไขมันได้ คือ การออกกำลังกาย

สำหรับการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ คือ การเดินเร็ว จ๊อกกิ้ง เต้นรำ การถีบจักรยาน และต้องเป็นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอมีการต่อเนื่อง ครั้งละ ๒๐-๓๐ นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้งเพื่อให้มีผลต่อการเผาผลาญพลังงาน และลดปริมาณไขมันในเลือด

ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหาร

ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารต่างๆ ๑๐๐ กรัม

ชนิดอาหาร	โคเลสเตอรอล
ไข่นกกระทา	๓๖๔๐
สมองสัตว์	๓๑๖๐
ไข่แดง (ไก่)	๒๐๐๐
ปลาหมึกใหญ่	๑๑๗๐
ไข่แดง (เป็ด)	๑๑๒๐
ตับไก่	๖๘๕-๗๕๐

ชนิดอาหาร	โคเลสเตอรอล
ไข่ทั้งฟอง	๕๕๐
ตับวัว	๔๐๐
ตับหมู	๔๐๐
หัวใจหมู	๔๐๐
ปลาหมึกเล็ก	๓๘๔
ไต	๓๕๐
ไข่ปลา	มากกว่า ๓๐๐
เนยเหลว	๒๕๐
หอยนางรม	๒๓๐-๔๗๐
เบคอน	๒๑๕

ไตรกลีเซอไรด์ คืออะไร

ไตรกลีเซอไรด์ สารอาหารประเภทไขมันที่ได้จากอาหารที่รับประทาน และจากการสร้างขึ้นเองในร่างกายโดยตับ และลำไส้เป็นตัวสร้าง ๑ กรัม ของไตรกลีเซอไรด์ ให้พลังงาน ๙ แคลอรี่

ไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือดมีอันตรายหรือไม่

อันตรายจากโรคไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือดทำให้

๑. หลอดเลือดแดงแข็งตัว ถ้าเกิดที่หัวใจ ทำให้เป็นโรคหัวใจขาดเลือด ถ้าเกิดที่สมอง ทำให้เป็นอัมพาต

๒. เกิดอาการร่วม คือ ปวดท้อง ตับโต ม้ามโต ระบบประสาททำงานผิดปกติ

สาเหตุของการเกิดโรคไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด

๑. กินอาหารไม่ถูกส่วน โดยเฉพาะกินอาหารที่มีไขมันมาก กินน้ำตาลทรายหรือขนมหวานเป็นปริมาณมาก

๒. เกิดโรคภัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดความผิดปกติของระดับไขมันในร่างกาย ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคไต การดื่มเหล้าเป็นประจำและการขาดการออกกำลังกาย

๓. เกิดจากความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมระดับไลโปโปรตีน เช่น ร่างกายขาดเอนไซม์ที่จะย่อยไตรกลีเซอไรด์ ทราบได้อย่างไรว่าจะเป็นโรคไตรกลีเซอไรด์สูงในเลือด หรือไม่

โดยทำการตรวจวัดปริมาณไตรกลีเซอไรด์ในเลือด หลังจากที่งดอาหารมาแล้วไม่น้อยกว่า ๑๒ ชั่วโมง คนปกติจะมีระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดไม่เกิน ๑๕๐ มิลลิกรัมต่อเลือด ๑๐๐ มิลลิลิตร

การป้องกันบำบัดรักษา

๑. ลดปริมาณไขมันที่รับประทานให้น้อยลง โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์

๒. ลดน้ำหนักตัวในรายที่อ้วน ร่วมกับการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ

๓. งดดื่มเหล้า เนื่องจากกระตุ้นให้มีการสร้างไตรกลีเซอไรด์มากขึ้น

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

เมื่อเราหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านไปตามท่อลมแขนงต่างๆ ไปยังถุงลมซึ่งมีลักษณะเหมือนพวงองุ่นและเป็นจุดที่มีการแลกเปลี่ยนก๊าซ ก๊าซออกซิเจนจะซึมผ่านไปในหลอดเลือด และถูกส่งไปทั่วร่างกาย ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นของเสียจากร่างกาย จะซึมผ่านออกมาจากหลอดเลือดและออกมากับลมหายใจออก

คนที่สูบบุหรี่ หรือสัมผัสกับมลพิษในอากาศเป็นเวลานานๆ จะเกิดการระคายเคือง ทำให้ผนังหลอดเลือดบวมแดง มีเสมหะมากขึ้นหลอดลมตีบแคบลง ทำให้ลมหายใจออกส่วนหนึ่งตกค้างอยู่ในปอด ถ้าอยากรู้ว่าการที่มีลมหายใจออกค้างอยู่ในปอดเป็นอย่างไร ให้เราลองหายใจเข้าเต็มที่ แล้วหายใจออกเพียงครึ่งหนึ่งของที่หายใจเข้าทำซ้ำๆ กันไปเรื่อยๆ เพียง ๑-๒ นาทีเท่านั้น เราก็จะรู้สึกได้ว่าทรวงอกจะโป่งพองออก ต้องใช้แรงในการหายใจมากขึ้น หายใจต่อไปลำบาก และเกิดอาการหอบเหนื่อย คนที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จะมีความรู้สึกเช่นนี้ไม่ใช่แค่ ๑-๒ นาที แต่จะเป็นอย่างนี้ตราบเท่าที่ยังหายใจอยู่

ใครที่อาจเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังไม่ใช่โรคติดต่อ เราไม่ได้รับมาจากคนอื่น เด็กๆ จะไม่เป็นโรคนี้ คนที่จะเป็นโรคนี้จะต้องสัมผัสกับควันพิษมาเป็นเวลานาน เช่น สูบบุหรี่จากคนข้างเคียง หรือทำงานที่สัมผัสกับมลพิษในอากาศมาก เช่น การประกอบอาหารในครัวเรือน ควันรถยนต์ ฝุ่นควันจากโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น ดังนั้น ใครที่มีอายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป และมีอาการต่อไปนี้จึงควรพบแพทย์และรับการตรวจคัดกรองว่าจะป่วยเป็นโรคนี้หรือไม่

- มีอาการไอเรื้อรัง
- มีเสมหะมาก

- มีอาการเหนื่อยง่าย แน่นอก หรือหายใจลำบาก
- มีประวัติสูบบุหรี่ และ/หรือ สัมผัสมลพิษในอากาศเป็นประจำ

มาตรวจปอดกันเถอะ

ปอดคนเราก็เหมือนเครื่องกรองอากาศ ทำงานมา ๔๐ กว่าปี ป่านนี้ปอดจะดำหรือตันแค่ไหนก็ไม่รู้ มาตรวจปอดกันบ้าง ไม่เจ็บเลยและไม่แพงอย่างที่คิด การตรวจสมรรถภาพปอดจะช่วยให้เราทราบว่าเราป่วยเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังหรือไม่ เป็นมากน้อยแค่ไหน ถ้าเรามีอาการมากก่อนค่อยมาตรวจนั่นหมายความว่าโรคเป็นมากแล้วสมรรถภาพปอดเหลือน้อยแล้วเราสายไปเสียแล้ว

การรักษาจะช่วยได้จริงหรือ คุ้มค่าหรือไม่

แม้ว่าโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังนี้จะเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด แต่ถ้าเราหยุดบุหรี่และได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมตั้งแต่ระยะเริ่มแรกจะมีประโยชน์มาก แพทย์จะแนะนำให้เราใช้ยาขยายหลอดลมชนิดพ่นสูดมีทั้งชนิดที่ออกฤทธิ์สั้น เพื่อให้บรรเทาอาการหอบเหนื่อย และชนิดที่ออกฤทธิ์นานซึ่งต้องใช้เป็นประจำเพื่อควบคุมโรค ยาขยายหลอดลมจะช่วยให้หลอดลมขยายกว้างขึ้น ลมหายใจผ่านเข้าออกได้ดีขึ้น การตกค้างของลมหายใจออกลดน้อยลง ถุงลมโป่งพองน้อยลง ปอดมีพื้นที่ในการหายใจมากขึ้น เราจะมีอาการลดน้อยลง ทำงานต่างๆ ได้มากขึ้น ไปไหนมาไหนได้มากขึ้น ยาดังกล่าวบางชนิดจะมีราคาแพง แต่เมื่อเปรียบเทียบกับประสิทธิภาพของยาแล้ว ก็มีความคุ้มค่า ทำให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ช่วยลดการกำเริบของการหอบเหนื่อย ทำให้เราไม่ต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลบ่อยๆ ซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงกว่ามาก

ถ้าใช้ยาขยายหลอดลมแล้ว ยังมีอาการมาก หรือมีอาการหอบเหนื่อยกำเริบบ่อย แพทย์จะพิจารณาเพิ่มยาสเตอรอยด์ชนิดพ่นสูด ซึ่งอาจพบอาการข้างเคียงได้บ้าง เช่น มีเชื้อราในช่องปากหรือมีเสียงแหบลง การกลั้วคอ

หรือดื่มน้ำหลังการใช้ยา จะช่วยลดอาการข้างเคียงนี้ได้ อาการข้างเคียงที่สำคัญอีกประการหนึ่งของยาสเตอรอยด์ คือ ทำให้มวลกระดูกลดลง เสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุน เราจึงไม่ควรใช้ยานี้เองให้ปรึกษาแพทย์

เราจะช่วยดูแลตัวเองได้อย่างไร

สิ่งแรกที่เราต้องทำ คือ การหยุดสูบบุหรี่ซึ่งเป็นการรักษาเดียวที่สามารถทำให้สมรรถภาพปอดดีขึ้นได้ และเป็นการรักษาที่คุ้มค่าที่สุดเราควรออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ดูแลเรื่องอาหารการกิน และรักษาสุขภาพให้แข็งแรง จัดสภาพแวดล้อมในบ้าน และที่ทำงานให้ปลอดจากฝุ่นละอองหรือสิ่งระคายเคืองต่างๆ ถ้าโรคเป็นมากขึ้น มีอาการหอบเหนื่อยแล้ว ควรได้รับคำแนะนำและฝึกปฏิบัติในเรื่องการฟื้นฟูสมรรถภาพปอด เช่น การฝึกหายใจแบบต่างๆ การไอแบบควบคุมการฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ เป็นต้น

เมื่อมีอาการหอบเหนื่อยกำเริบขึ้นให้ใช้ยาขยายหลอดลมชนิดออกฤทธิ์เพื่อบรรเทาอาการหอบเหนื่อย ถ้าอาการไม่ดีขึ้นเลย หรือมีอาการอื่นรวมด้วย เช่น มีไข้ซึม ควรไปพบแพทย์ทันที สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การฝึกใช้ยาพ่นสูดให้ถูกวิธี

โรควัณโรค

เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่เล็กมากสามารถทำให้เกิดวัณโรคได้กับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย แต่ที่พบและเป็นปัญหามากในปัจจุบัน คือ **"วัณโรคปอด"** หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง จะแพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว เนื่องจากติดต่อได้ง่ายโดยระบบทางเดินหายใจและมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

การติดต่อ

โดยการหายใจเอาเชื้อวัณโรคที่แพร่กระจายจากการไอ จาม พูด ของผู้ป่วยที่เป็นวัณโรคปอด

อาการที่น่าสงสัย...ว่าเป็นวัณโรค

๑. ไอเรื้อรังเกิน ๒ สัปดาห์ ไอเจ็บคอ หน้าอก หรือไอมีเลือดออก

๒. มีไข้ต่ำๆ ตอนบ่ายหรือเย็น

๓. อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด

แนวทางการรักษาท่านสามารถเลือกได้

ในปัจจุบัน...ประชาชนสามารถเลือกรับบริการในสิ่งที่ดีที่สุดได้หากท่านป่วยเป็นวัณโรคท่านจะเลือก การรักษาแบบไหน?

- **กินยาเองมีโอกาสหายเพียง ๕๐%**

เพราะพบว่า มักจะกินยาไม่สม่ำเสมอตลอดระยะเวลาการรักษา ๖ เดือน และยังทำให้เชื้อดื้อยาอีกด้วย

- **รักษาแบบหายแน่นอน** ประกันการรักษา ในระยะเวลา ๖ เดือน โดยเลือกได้ ๓ แบบ

๑. มากินยาที่สถานบริการทุกวัน โดยมีเจ้าหน้าที่กำกับดูแลการ

กินยาทุกครั้งและลงบันทึกไว้เป็นหลักฐาน

๒. กินยาโดยมีอาสาสมัครสาธารณสุข พระหรือครู เป็นผู้กำกับดูแล

๓. กินยาโดยมีญาติเป็นผู้กำกับดูแลให้กำลังใจผู้ป่วยพร้อมทั้งดูแลการกลืนยาทุกวัน

วัณโรคกับโรคเอดส์

วัณโรคและโรคเอดส์ เป็นแนวร่วมมฤตยูที่สามารถเพิ่มผลกระทบให้มีโอกาสป่วยเป็นวัณโรคสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้ติดเชื้อเอดส์

เอดส์ มีผลกระทบต่อวัณโรค ทั้งในส่วนของการวินิจฉัย และการรักษา โดยทำให้มีความยุ่งยากมากขึ้น ด้านการรักษา ผู้ป่วยมักขาดยา กินยาไม่สม่ำเสมอ นำไปสู่การดื้อยา ทำให้มีอัตราการรักษาหายต่ำ และจะส่งผลให้อัตราตายสูง นอกจากนี้ยังพบอัตรากลับเป็นวัณโรคซ้ำมากขึ้น รวมทั้งนำเชื้อวัณโรคดื้อยาแพร่กระจายแก่ผู้อื่นได้ง่าย

วัณโรครักษาหายได้หรือไม่ ?

อย่าท้อแท้และหมดกำลังใจถ้าตรวจพบว่า เป็นวัณโรคปอด เพราะวัณโรคเป็นโรคที่รักษาให้หายได้ในปัจจุบัน มียารักษาวัณโรคที่มีประสิทธิภาพสูง ใช้เวลารักษาเพียง ๖ เดือนเท่านั้น โดยผู้ป่วยต้องกินยาตามชนิดและขนาดที่แพทย์สั่งอย่างสม่ำเสมอ ถูกต้องและครบถ้วน

เมื่อป่วยเป็นวัณโรค ควรทำอย่างไร ?

๑. กินยาตามชนิดและขนาดที่แพทย์สั่งให้อย่างสม่ำเสมอจนครบกำหนด

๒. หลังกินยาไประยะหนึ่ง อาการไอและอาการทั่วๆ ไปจะดีขึ้นอย่าหยุดกินยาเด็ดขาด

๓. ควรงดสิ่งเสพติดทุกชนิด เช่น เหล้า บุหรี่ ฯลฯ

๔. ปิดปาก จมูก เวลาไอ หรือจาม เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้อื่น

๕. บ้วนเสมหะลงในภาชนะ หรือ กระป๋องที่มีฝาปิดมิดชิด

๖. จัดบ้านให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ให้แสงแดดส่องถึงและหมั่นนำเครื่องนอนออกตากแดด

๗. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ทุกชนิด โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก และผลไม้

ไม่ให้ป่วยเป็นโรค ควรปฏิบัติอย่างไร ?

๑. ถ้ามีอาการผิดปกติน่าสงสัยเป็นวัณโรค เช่น ไอเรื้อรัง ๒ สัปดาห์ขึ้นไป มีไข้ต่ำๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ควรรีบไปรับการตรวจโดยการเอกซเรย์ปอด ตรวจเสมหะ

๒. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอกินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ ๕ หมู่

๓. หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค เช่น การสำส่อนทางเพศ เพื่อป้องกันการติดเชื้อเอดส์ เพราะจะทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายเสื่อมลง มีโอกาสที่จะป่วยเป็นวัณโรค จะได้รีบรักษาก่อนที่จะลุกลามมากขึ้น

๔. ประชาชนทั่วไปควรตรวจร่างกายโดยการเอกซเรย์ปอดอย่างน้อยปีละครั้ง ถ้าพบว่าเป็นวัณโรคจะได้รีบรักษาก่อนที่จะลุกลามมากขึ้น

จะไปรับการตรวจรักษาวัณโรคได้ที่ใดบ้าง ?

ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร

โรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร

สถานตรวจโรคปอดกรุงเทพฯ

โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง

โรคไต

ไต คนเรามีอยู่ ๒ ข้าง อยู่ระดับเอวของคนเรา

ไต มีหน้าที่ขับถ่ายของเสีย ควบคุมระดับน้ำ เกลือแร่ รวมทั้งความเป็นกรดด่าง โรคไตที่พบมี ไตวาย โรคไตเรื้อรัง ไตอักเสบเฉียบพลัน กรวยไตอักเสบ นิ่วในไต นิ่วในท่อไต นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ

ไตวาย หมายถึง ไตไม่ทำงาน หรืออาจจะทำงานน้อยกว่าปกติมาก มีทั้งชนิดเฉียบพลันและชนิดเรื้อรัง

สาเหตุชนิดเฉียบพลัน

๑. เกิดจากอาการช็อค

๒. โลหิตเป็นพิษ

๓. กรวยไตอักเสบเฉียบพลัน

๔. พิษของยาบางชนิด

๕. เกิดการอุดตันของทางเดินปัสสาวะ เช่น มีก้อนนิ่วขวางอยู่

๖. พิษของงูทะเลบางชนิด เช่น งูแมวเซา

อาการของผู้ป่วยไตวายเฉียบพลัน

๑. ผู้ป่วยจะมีปัสสาวะออกมาน้อยหรือไม่ออกมาเลย

๒. มีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน

๓. ความดันโลหิตสูง

๔. ชักและหมดสติได้

อาการของผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง

๑. ปัสสาวะมากและมีน้ำปัสสาวะออกมามาก โดยเฉพาะในตอนกลางคืน

๒. อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร

๓. คลื่นไส้ อาเจียน

๔. ท้องเสีย

๕. ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ

๖. ผิวหนังเป็นสีคล้ำและแห้ง

๗. เกิดอาการบวม คัน ตามผิวหนัง

๘. อ่อนเพลีย ใจสั่น เหนื่อย

๙. อาจจะมีจุดแดงตามผิวหนัง

๑๐. มีอาการถ่ายออกมาเป็นเลือด อาเจียนเป็นเลือด

การรักษาโรคนี้

เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนมาก จำเป็นจะต้องส่งแพทย์เยียวยาต่อไป ไม่ว่าจะเป็นโรคไตชนิดไหนๆ ก็ตาม ไม่อาจรักษาตนเองได้

โรคต้อกระจก

ภาพตาที่เป็นต้อกระจก

เป็นโรคตาที่ทำให้สายตามัว พบบ่อยที่สุดในผู้สูงอายุ เกิดจากความขุ่นของเลนส์ตาซึ่งปกติใส เมื่อเกิดต้อกระจกเลนส์แก้วตาจะขุ่นทำให้แสงผ่านเลนส์ไปยังจอประสาทตาได้น้อยลง ทำให้การมองเห็นลดลง เกิดอาการตามัวขึ้น

อาการ

๑. ตามัวลงในระยะแรกๆ ตาจะมัวลงเล็กน้อยเหมือนมีหมอกมัว ต่อไปจะมัวไปเรื่อยๆ ตามัวมากขึ้นเฉพาะตอนออกแดด อาจเห็นภาพซ้อนหรือเกิดตาพร่ามัวเวลาขับรถตอนกลางคืนเมื่อรถสวนมา พอเข้าที่สลัวๆ จะมองเห็นได้ดีกว่า ถ้าปล่อยไว้นานจะเป็นเงาเคลื่อนไหว มักเป็นทั้ง ๒ ตา พอเป็นมากขึ้นก็จะมัวขึ้นทั้งในที่สว่างและที่สลัว จนที่สุดจะมองเห็นได้แค่แสงไฟมาจากทางไหนเท่านั้น

๒. อาการแสดงเมื่อต้อกระจกแก่ขึ้น รูม่านตาซึ่งเดิมมีสีสนิทจะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีขาวขุ่นหรือสีน้ำตาลขุ่น

สาเหตุ

๑. เกิดจากความชรา มีการเสื่อมของเลนส์ตาไปตามอายุส่วนใหญ่พบในคนอายุ ๔๕ ปีขึ้นไป

๒. เป็นกรรมพันธุ์หรือมารดาติดเชื้อไวรัส เช่น หัดเยอรมัน ขณะตั้งครรภ์ ๓ เดือนแรก

๓. เกิดการกระทบกระแทกแรงๆ บริเวณศีรษะ ใบหน้า ตา ทั้งชนิดที่มีแผลฉีกขาด และไม่มีแผลฉีกขาดบริเวณแก้วตา

๔. ถูกรังสีหรือถูกไฟช็อต

๕. เกิดจากโรค เช่น ตาอักเสบ หรือ โรคบางโรค เช่น เบาหวาน

๖. ขาดสารอาหารบางอย่าง

การรักษา

๑. ต้อกระจกสามารถรักษาได้ผลดีโดยการผ่าตัด ซึ่งในปัจจุบันมีความปลอดภัยสูงหลังการผ่าตัด ถ้าไม่มีโรคแทรกซ้อนใดๆ และประสาทตาดี ผู้ป่วยจะมองเห็นได้ชัดเจนโดยใช้แว่นกระจกหรือเลนส์สัมผัสหรือเลนส์แก้วตาเทียม ซึ่งขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของจักษุแพทย์ (แพทย์เชี่ยวชาญโรคตา)

๒. การผ่าตัดสามารถทำได้โดยการใช้วิธีฉีดยาสลบ ปัจจุบันมีวิธีผ่าตัดสลายต้อกระจกด้วยเครื่องอัลตราซาวด์ แผลผ่าตัดมีขนาดเล็กมาก หลังการผ่าตัดผู้ป่วยสามารถกลับบ้านได้ทันที โดยไม่ต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลและสามารถปฏิบัติตนได้ตามปกติ

เลนส์แก้วตาเทียม

เป็นวัสดุที่ฝังเข้าไปในลูกตาแทนที่เลนส์ธรรมชาติที่ขุ่นเพื่อให้การมองเห็นปกติ เลนส์แก้วตาเทียมมีขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๕.๐-๖.๕ มม. ซึ่งมีขนาดใหญ่โตกว่าหัวไม้ขีดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เป็นที่นิยมใช้กันมาก เพราะทำให้ผู้ป่วยมองภาพได้ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุดและให้ความสะดวกสบายหลังผ่าตัด

ข้อควรปฏิบัติ

๑. ถ้าสงสัยเป็นต้อกระจกในระยะแรกควรรับการรักษาจากแพทย์ เพื่อให้แน่ใจว่าสายตาที่มัวลงนั้น เป็นเพราะต้อกระจกจริงไม่ใช่เกิดจากโรคอื่น เช่น ต้อหินเรื้อรังหรือโรคของประสาทตา

๒. ถ้าพบว่าต้อกระจกอยู่ในระยะที่สุกแล้ว คือ รูม่านตามีสีขาวขุ่น ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการผ่าตัดเอาเลนส์แก้วตาที่ขุ่นออกก่อนที่จะมีโรคแทรกซ้อน

ข้อเสียถ้าปล่อยไว้จนต้อกระจกสุกเกินไป

๑. ทำให้เป็นต้อหินแทรกซ้อนขณะที่ต้อกระจกกำลังแก่ขึ้น ทำให้ปวดตาหรือทำให้ตาบอดสนิทโดยไม่มีทางแก้ไข (เปลี่ยนจากตาบอดที่แก้ไขได้มาเป็นตาบอดที่แก้ไขไม่ได้)

๒. ทำให้เป็นโรคม่านตาอักเสบแทรกขึ้นมาได้

๓. ทำให้การผ่าตัดลอกต้อออกยากขึ้น มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนหลังการผ่าตัดได้มากขึ้น

โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

โรคนี้เพศหญิงมักจะเป็นมากกว่าเพศชาย

กระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ ก็เนื่องจากแบคทีเรียเข้าไปทางท่อปัสสาวะแล้วเกิดอาการอักเสบขึ้น ท่อปัสสาวะของเพศหญิงนั้นปรากฏว่ามีขนาดสั้นกว่าเพศชายมาก อีกอย่างหนึ่งก็อยู่ใกล้กับทวารหนักมากด้วย โอกาสติดเชื้อเกิดขึ้นได้โดยง่าย เชื้อโรคเข้าไปในท่อทางเดินปัสสาวะได้สะดวก ถ้าไม่ระวังให้ดี

ในการล้างทำความสะอาดทวารหนัก เวลาถ่ายอุจจาระแล้ว ควรใช้น้ำชำระล้างทวารหนักด้วยวิธีเอามือลูบจากด้านหน้ามาทางด้านหลัง มิใช้ล้างด้วยการเอามือลูบจากด้านหลังมาทางด้านหน้า อุจจาระ สิ่งสกปรกต่างๆ จะเข้าไปยังท่อทางเดินปัสสาวะได้ง่าย เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญทีเดียวจะต้องระมัดระวังไว้ให้ดี

บางครั้งเพศหญิงที่เพิ่งแต่งงาน มีเพศสัมพันธ์กับฝ่ายชายแล้วก็อาจจะเกิดอาการอักเสบของกระเพาะปัสสาวะขึ้นได้ เนื่องจากอาการอักเสบของช่องคลอด แล้วลามมาที่ท่อปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะได้

อาการของกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

๑. ปัสสาวะลำบาก ออกมาทีละน้อยๆ

๒. ปวดขัดเวลาถ่ายปัสสาวะ ถ่ายออกมาอาจจะใสหรือขุ่นขึ้นก็ได้

๓. ปวดท้องน้อยร่วมด้วย

๔. อาจจะมีอาการไข้ได้

๕. ในเด็กเล็กอาจจะมีอาการอาเจียน เบื่ออาหาร

การรักษากระเพาะปัสสาวะอักเสบ

๑. ให้ยาบรรเทาปวดได้

๒. ให้ยาปฏิชีวนะ เช่น โคไตรม๊อกซาโซล

๓. ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำมากๆ

๔. ส่งแพทย์เพื่อเยียวยารักษาอย่างถูกต้อง

โรคกระเพาะอาหาร

สาเหตุของโรคกระเพาะ

แพทย์ยังไม่ทราบสาเหตุแน่นอนว่าโรคกระเพาะมีสาเหตุมาจากอะไร เพียงแต่รู้ว่า มีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะ

๑. การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลาปล่อยให้ท้องว่างนานเกิน ๔ ชั่วโมง

๒. ความเครียด คนที่เจ้าระเบียบมีความรับผิดชอบสูง

๓. ดื่มเหล้า สูบบุหรี่และกินยาบางชนิด เช่น ยาสเตอรอยด์ ยาแก้ปวดแอสไพริน ยาแก้ปวดกล้ามเนื้อ ยาแก้ปวดข้อ

๔. กรรมพันธุ์

๕. การติดเชื้อแบคทีเรีย H.pylori ในกระเพาะอาหาร

อาการของโรคกระเพาะ

ผู้ป่วยจะรู้สึกอืดอัดในท้อง อาหารไม่ย่อย มีอาการโป่งพองในท้องหลังกินอาหารเข้าไป ร้อนผ่าวในท้อง จุกเสียดแน่น แสบในท้อง อาเจียน ปวดท้อง ปวดบริเวณยอดอก (เหนือสะดือ) มักเป็นเวลาหิวหรือหลังอาหาร ๑-๓ ชั่วโมง หรือตอนดึกๆ ถ้ารับประทานอาหารหรือยาลดกรดอาการจะทุเลา ในรายที่มีแผลลึกจะมีโรคแทรกซ้อน คือ มีเลือดออกในกระเพาะ หรือกระเพาะเป็นแผลทะลุ คนไข้ที่มีเลือดออกในกระเพาะจะอาเจียนเป็นเลือด ถ่ายอุจจาระเป็นสีดำมากมีกลิ่นเหม็นเน่า ในรายที่กระเพาะทะลุมีอาการปวดท้องอย่างมาก ปวดทั่วท้อง ท้องอืดแข็ง จะมีอาการปวดหลังและร้าวไปบริเวณไหล่ด้วย ถ้าเลือดออกมากจะทำให้หน้าซีด มึนศีรษะ หน้ามืดเป็นลม

วิธีป้องกันและการรักษา

๑. รับประทานอาหารให้ตรงเวลาวันละ ๓ มื้อ อย่าปล่อยให้ท้องว่างเกิน ๔ ชั่วโมง ไม่ควรรับประทานจุกจิก เพราะจะทำให้กระเพาะหลั่งกรดเพิ่มขึ้น

๒. อาหารที่รับประทาน ควรให้ครบทั้ง ๕ หมู่ อันประกอบด้วย ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ นม ไข่ ผักและผลไม้ ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดมากๆ เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด น้ำส้มสายชู น้ำอัดลม ชา กาแฟ

๓. เวลารับประทานอาหารต้องไม่รีบเร่ง ควรเคี้ยวอาหารช้าๆ และเคี้ยวให้ละเอียด รับประทานทีละน้อย อย่ารับประทานอาหารอิ่มเกินไปไม่ควรเข้านอนทันทีหลังรับประทานอาหาร

๔. งดดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์ทำให้เกิดระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะ

๕. งดสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่จะกระตุ้นให้กระเพาะอาหารสร้างกรดมากขึ้น คนที่สูบบุหรี่จัดจะพบอาการร้อนผ่าวในกระเพาะเสมอ

๖. ระมัดระวังในการใช้ยา แอสไพริน ยาสเตอรอยด์ และยาประเภท NSAIDS ซึ่งใช้รักษาโรคปวดข้อต่างๆ ยาเหล่านี้จะทำให้กระเพาะอาหารอักเสบ และแผลในกระเพาะอาหารกำเริบ

๗. ลดความเครียด ไม่คิดมาก ไม่เป็นคนเจ้าระเบียบพยายามทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส สนุกสนาน ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ และหางานอดิเรกทำ เพื่อจะให้เกิดความเพลิดเพลิน ลืมความทุกข์ความกังวล

๘. รับประทานอาหารตามคำแนะนำของแพทย์ ยาต้านกรด (Ant-acid) ควรรับประทานหลังอาหาร ๑ ชั่วโมง หรือ ก่อนอาหาร ๒ ชั่วโมง และมื้อสุดท้ายก่อนนอน หรือทันทีที่เริ่มมีอาการปวด ถ้าเป็นยาเม็ดควรเคี้ยวให้ละเอียด และดื่มน้ำตามอีก ๑-๒ แก้ว ห้ามรับประทานยาเม็ด โดยไม่เคี้ยวเพราะอาจทำให้ลำไส้อุดตัน ส่วนยาลดการหลั่งกรดอาจรับประทานวันละ ๑ ครั้ง หรือ วันละ ๒ ครั้ง ตามชนิดของยาที่แพทย์สั่งระยะเวลาของการรักษาโดยทั่วๆ ไป อยู่ระหว่าง ๔-๘ สัปดาห์

โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคลิ้นหัวใจตีบ/รั่ว

สาเหตุที่พบบ่อย ได้แก่ โรคหัวใจอักเสบรูห์มาติก พบในเด็กอายุ ๗-๑๕ ปี

- เป็นผลตามหลังจากการอักเสบติดเชื้อภายในลำคอจากเชื้อเบต้า - สเตรปโตคัส กรุ๊ปเอ หลังจากการติดเชื้อดังกล่าว ร่างกายจะสร้างภูมิต้านทานและมีผลทำให้เกิดการอักเสบของหัวใจ
- การอักเสบหัวใจที่เกิดซ้ำหลายครั้ง ทำให้ลิ้นหัวใจหด รั่วไม่ยืดหยุ่น เป็นผลทำให้การเปิดปิดเสียไป เกิดเป็นโรคลิ้นหัวใจตีบ/รั่ว

อาการ

- เหนื่อยง่ายเวลาออกแรง
- บวมที่ขาทั้งสองข้างหรือบวมทั้งตัว
- หอบ เหนื่อย หายใจลำบาก นอนราบไม่ได้
- ไข้ติดเชื้อที่ลิ้นหัวใจ

การรักษา

- รักษาด้วยยา
- รักษาด้วยการผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ
- การรักษาด้วยบอลลูนขยายลิ้นหัวใจ

โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

สาเหตุ

ได้แก่มีไขมันสะสมที่ผนังหลอดเลือดจนอุดตันหลอดเลือดหัวใจส่งผลให้หัวใจขาดเลือด เป็นผลตามหลังจากมีปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะไขมันอุดตันหลอดเลือดหัวใจ ได้แก่ เบาหวาน ความดันสูง บุหรี่ ระดับไขมันสูงใน

หลอดเลือด มีบุคคลในครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

ในระยะแรกมักจะมีไขมันสะสมอยู่ในผนังหลอดเลือดหัวใจในสัดส่วนที่มากกว่าปกติต่อมามีมากขึ้นทำให้โพรงในหลอดเลือดหัวใจส่วนที่ปกติเมื่อตีบแคบลงมากกว่า ๕๐% จะเริ่มมีอาการผิดปกติ

ระยะขั้นของไขมันที่สะสมอยู่ในผนังหลอดเลือดหัวใจหนาขึ้นทำให้โพรงในหลอดเลือดหัวใจมีขนาดตีบแคบลงมากจนเลือดไหลผ่านได้น้อย โดยเฉพาะเมื่อต้องการออกกำลังกาย

อาการ

อาการเจ็บตื้อ แน่นๆ หรือหนัก ตำแหน่งที่เจ็บมักเป็นกลางหน้าอกใต้กระดูกหรือเยื้องมาทางซ้าย อาจร้าวไปที่ศอกหรือแขนซ้ายระยะเวลาที่เจ็บประมาณ ๓-๕ นาที หากเจ็บนานเกิน ๓๐ นาที อาจจะเกิดผลกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันได้

- อาจมีอาการเหงื่อออก ใจสั่น หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม
- เหนื่อยง่าย หายใจลำบาก
- หมดสติ

ผู้ป่วยหลอดเลือดหัวใจตีบตันอาจมีอาการแสดงได้หลายแบบ ได้แก่

- ไม่มีอาการใดๆ แต่ทราบว่าผลตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจผิดปกติ
- กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน
- หัวใจวาย
- เจ็บแน่นหน้าอก
- เสียชีวิตอย่างปัจจุบัน การที่หัวใจเต้นผิดจังหวะรุนแรง

จะปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อท่านเป็นโรคหัวใจตีบ

- พบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ
- ควรควบคุมไขมันในหลอดเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

- ประเมินสภาพการทำงานของหัวใจ เช่น การตรวจหัวใจขณะออกกำลังกายเดินบนสายพาน

การรักษา

๑. ใช้ยา เช่น ยาลดการบีบตัวของหัวใจ ยาขยายหลอดเลือด ยาควบคุมความดันโลหิต ยายับยั้ง การเกาะตัวของเกร็ดเลือด ยาลดไขมันในเลือด

๒. การเพิ่มเลือดไปเลี้ยงหัวใจโดยตรง ปัจจุบันมี ๒ วิธี

๒.๑ การใช้บอลลูนขยายหลอดเลือด

๒.๒ การผ่าตัดหลอดเลือดหัวใจ

การลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

๑. งดการสูบบุหรี่

จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจตีบตันตั้งแต่ปีแรกที่หยุดสูบ และความเสี่ยงจะค่อยลดลงจนกระทั่งปีที่ ๓-๕ ความเสี่ยงจะเท่ากับผู้ไม่สูบบุหรี่เลย

๒. ออกกำลังกาย

ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่ง เดินเร็ว ว่ายน้ำ ควรออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยที่สุด ได้แก่ การวิ่งเหยาะๆ นาน ๑๐-๑๕ นาที สัปดาห์ละ ๓-๕ ครั้งต้องต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

ข้อแนะนำ

เกี่ยวกับการป้องกันและการรักษาพยาบาล โรคมะเร็งที่พบบ่อยในพระภิกษุ สามเณร (๕ อันดับแรก)

๑. โรคมะเร็งปอด

๒. โรคมะเร็งตับ

๓. โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร

๔. โรคมะเร็งทางเดินปัสสาวะ

๕. โรคมะเร็งช่องปาก

ที่มา : ลำดับ ๑-๕ จากเอกสารประชาสัมพันธ์ของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

โรคมะเร็งปอด

พบมากเป็นอันดับ ๒ ของมะเร็งทั้งหมดในประเทศไทย ซึ่งตรวจพบในระยะเริ่มแรกได้ยากและมีอัตราการตายสูง

สาเหตุของมะเร็งปอด

๑. บุหรี่

- การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญที่สุดของการเกิดโรคมะเร็งปอด
- ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ไม่สูบ ๑๐ เท่า
- ผู้ที่ต้องสูดดมควันบุหรี่ของผู้อื่น เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดด้วย
- ควันบุหรี่มีสารประกอบมากกว่า ๔,๐๐๐ ชนิด และในจำนวนนี้มีประมาณ ๖๐ ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง ตัวกระตุ้น และตัวส่งเสริมให้เกิดมะเร็งปอด ได้แก่ ทาร์ นิโคติน คาร์บอนมอนนอกไซด์ ไฮโดรเจนไซยานายด์ ฟีนอล แอมโมเนีย เบนซิน และ ฟอร์มาลดีฮายด์ เป็นต้น
- มะเร็งปอดพบมากในภาคเหนือของประเทศไทย ซึ่งนิยมสูบบุหรี่พื้นเมือง ขี้โย หรือยามวน ซึ่งมีปริมาณทาร์และสารก่อมะเร็งอื่นๆ สูง

๒. แอสเบสตอส เป็นแร่ที่ใช้ในอุตสาหกรรมหลายชนิด เช่น การก่อสร้างโครงสร้างอาคาร ผ้าเบรก คลัช ฉนวนความร้อน อุตสาหกรรมสิ่งทอ เหมืองแร่

- ผู้ที่เสี่ยงได้แก่ผู้ที่ทำงานในสิ่งแวดล้อมที่มีการใช้แอสเบสตอสเป็นส่วนประกอบ
- ระยะเวลาตั้งแต่สัมผัสฝุ่นแอสเบสตอส จนเป็นมะเร็งปอดอาจใช้เวลา ๑๕-๓๕ ปี
- ผู้ไม่สูบบุหรี่ แต่ทำงานกับฝุ่นแร่แอสเบสตอส เสี่ยงต่อมะเร็ง

ปอดมากกว่าคนทั่วไป ๕ เท่า

- ผู้ที่สูบบุหรี่ และทำงานกับฝุ่นแร่แอสเบสตอสด้วย จะเสี่ยงต่อมะเร็งปอดมากกว่าคนทั่วไป ถึง ๙๐ เท่า

๓. เรดอน เป็นก๊าซกัมมันตรังสี ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส เกิดจากการสลายตัวของแร่ยูเรเนียมในหินและดิน กระจายอยู่ในอากาศและน้ำใต้ดิน ในที่ๆ อากาศไม่ถ่ายเท เช่น ในเหมืองแร่ใต้ดิน อาจมีปริมาณมาก ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดได้

๔. มลภาวะในอากาศ ได้แก่ ควันพิษจากรถยนต์ และโรงงานอุตสาหกรรมเป็นต้น

อาการของมะเร็งปอด

ระยะเริ่มแรกของโรค ไม่มีอาการใดใดที่บ่งชี้ได้อย่างชัดเจนว่าเป็นมะเร็งปอด แต่อาจพบอาการไอเรื้อรัง ลักษณะไอแห้งๆ นานกว่าธรรมดา บางครั้งมีเสมหะ หรือ มีเลือดออกเป็นเพียงสายๆ ติดปนกับเสมหะออกมา น้ำหนักลด เบื่ออาหาร ซีด อ่อนเพลีย ปอดอักเสบ มีไข้ เจ็บหน้าอก ซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยไม่มาพบแพทย์ เพื่อรับการรักษา ทำให้โอกาสที่จะรักษาหายน้อยลง

การวินิจฉัยของแพทย์

๑. ถ่ายภาพเอกซเรย์ปอด

๒. ตรวจเสมหะที่ไอออกมาเพื่อหาเซลล์มะเร็ง

๓. ส่องกล้องตรวจดูภายในหลอดลม

๔. ขลิบชิ้นเนื้อจากหลอดลมหรือต่อมน้ำเหลืองบริเวณไหปลาร้าไปตรวจ เพื่อการวินิจฉัยทางพยาธิวิทยา

การรักษามะเร็งปอด

เมื่อพบว่าเป็นโรคมะเร็งปอดแน่นอนแล้ว แพทย์จะเป็นผู้ตัดสินใจว่า

ผู้ป่วยควรจะได้รับการรักษาแบบใดจึงจะเหมาะสมที่สุด โดยพิจารณาถึงอายุ ภาวะความแข็งแรงของร่างกาย ระยะของโรค ชนิดของมะเร็งและการยอมรับของผู้ป่วย ซึ่งการรักษาจะประกอบด้วย

๑. การผ่าตัด

๒. การรักษาด้วยรังสี

๓. เคมีบำบัด

๔. การรักษาแบบผสมผสานวิธีการดังกล่าวข้างต้น

๕. การรักษาแบบประคับประคอง

การป้องกันมะเร็งปอด

๑. เลิกสูบบุหรี่

๒. หลีกเลี่ยงการได้รับมลพิษในสิ่งแวดล้อม

๓. รับประทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้น และอาหารที่มีวิตามินซี วิตามินเอ รวมทั้งเซเลเนียม เช่น ข้าวซ้อมมือ รำข้าว และออกกำลังกายสม่ำเสมอ อาจลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอด

๔. การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง การดื่มสุรา เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งได้

โรคมะเร็งตับ

มะเร็งตับพบมากเป็นอันดับ ๑ ของประเทศ และพบในเพศชายมากกว่าในเพศหญิง ๒ เท่าขึ้นไป

- โรคมะเร็งตับที่พบมากในประเทศไทยมี ๒ ชนิด คือ มะเร็งของเซลล์ตับ และโรคมะเร็งที่ท่าน้ำดีตับ
- โรคมะเร็งท่อน้ำดีตับ พบมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ
- การรักษาโรคมะเร็งตับยังไม่ได้ผลเท่าที่ควร มีอัตราการอยู่รอดต่ำมาก

สาเหตุของมะเร็งตับ

๑. การเป็นพาหะของไวรัสตับอักเสบชนิดบี เป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดในการเกิดโรคมะเร็งของเซลล์ตับในคนไทย

๒. โรคมะเร็งที่ท่อน้ำดีตับ เกิดเนื่องจากพยาธิใบไม้ตับเป็นสาเหตุสำคัญร่วมกับการรับประทานอาหารที่มีดินประสิว (ไนเตรท) และไนไตรท์ เช่น ปลาร้า ปลาจ่อม ปลาส้ม แหนม ไส้กรอก เบคอน ฯลฯ

๓. การดื่มสุราเป็นประจำและการเคี้ยวหมาก

๔. สารพิษอัลฟาทอกซินซึ่งเกิดจากเชื้อราบางชนิด พบในอาหารประเภทถั่ว ข้าวโพด พริกแห้ง เป็นสาเหตุสำคัญในการทำให้เกิดโรคมะเร็งตับในประเทศจีนและแอฟริกา

๕. ไวรัสตับอักเสบชนิดซี เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของการเกิดโรคมะเร็งตับ ในประเทศญี่ปุ่น ยุโรป และบางส่วนของประเทศไทย

อาการของมะเร็งตับ

๑. เริ่มต้นด้วยอาการเบื่ออาหาร แน่นท้อง ท้องผูก

๒. อ่อนเพลีย น้ำหนักลด และมีไข้ต่ำๆ

๓. ปวดหรือเสียดชายโครงด้านขวา อาจคลำก้อนได้

๔. ตัวเหลือง ตาเหลือง ท้องโตและบวมบริเวณขาทั้ง ๒ ข้าง

การวินิจฉัยของแพทย์

การตรวจและการรักษาโรคมะเร็งตับตั้งแต่ระยะเริ่มแรกจะได้ผลดี การวินิจฉัย ได้แก่

๑. การตรวจหาระดับแอลฟาฟีโตโปรตีนในเลือด

๒. การใช้เครื่องมือพิเศษ ได้แก่ เครื่องอัลตราซาวด์ เครื่องแสดงภาพอวัยวะด้วยรังสีไอโซโทป และเครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์

๓. การดูลักษณะของเซลล์ด้วยการเจาะเอาเนื้อตับมาตรวจ เพื่อวินิจฉัยทางพยาธิวิทยา

การรักษามะเร็งตับ

๑. โดยการผ่าตัด

๒. การฉีดยาเข้าก้อนมะเร็งโดยตรงในมะเร็งระยะเริ่มแรก

๓. การฉีดยาเคมี หรือสารอุดตันเข้าเส้นเลือดแดงที่หล่อเลี้ยงก้อนมะเร็ง

๔. การใช้ยาเคมีส่วนใหญ่รักษาเพื่อบรรเทาอาการ

การป้องกันมะเร็งตับ

๑. ให้วัคซีนไวรัสตับอักเสบชนิดบี ในเด็กแรกเกิดทุกคน

๒. ป้องกันและรักษาโรคพยาธิใบไม้ตับ

๓. ปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพ

๔. รับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

๕. รับประทานผัก ผลไม้สด เป็นประจำ

๖. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง ได้แก่ อาหารที่มีราขึ้น อาหาร

ใส่ดินประสิว (ไนเตรท) และไนไตรท์ เช่น ปลาร้า ปลาจ่อม ปลาส้ม แหนม ไส้กรอก เบคอน ฯลฯ อาหารหมักดอง เค็มจัด เผ็ดจัด เนื้อสัตว์รมควัน ปิ้ง ย่าง ทอดจนไหม้เกรียม ไม่รับประทานปลาดิบๆ สุกๆ (เช่น ปลาขาว ปลาตะเพียน ปลาแม่สะแด้ง)

๗. เลิกสูบบุหรี่

๘. เลิกดื่มสุรา

๙. เลิกเคี้ยวหมาก

๑๐. ลดความเครียดและออกกำลังกายเป็นประจำ

สิ่งผิดปกติที่ควรปรึกษาแพทย์

๑. ผู้ที่เป็นพาหะของไวรัสตับอักเสบชนิดบี หรือเป็นโรคตับแข็ง

๒. เป็นโรคพยาธิใบไม้ตับ

๓. เบื่ออาหารโดยไม่มีสาเหตุ

๔. แน่นท้อง ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อเป็นประจำ

๕. อ่อนเพลีย น้ำหนักลดอย่างรวดเร็ว

๖. มีไข้ต่ำๆ เป็นประจำ

๗. ปวดหรือเสียดชายโครงด้านขวา หรือคลำพบก้อนในช่องท้อง

โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร

มะเร็งกระเพาะอาหาร

เป็นมะเร็งที่พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และมักพบในช่วงอายุ ๔๐-๔๕ ปีขึ้นไป มะเร็งกระเพาะอาหารสามารถรักษาให้หายได้หากได้รับการวินิจฉัยโรคในระยะเริ่มแรก

เนื่องจากอาการของมะเร็งกระเพาะอาหาร บางครั้งก็มีอาการคล้ายกับโรคกระเพาะชนิดอื่นๆ จึงทำให้ผู้ป่วยมาพบแพทย์เมื่อมีอาการเป็นมากแล้วทำให้ผลการรักษาไม่ดีเท่าที่ควร

มะเร็งกระเพาะอาหาร

เป็นมะเร็งที่พบมากที่สุดในประเทศญี่ปุ่น ทำให้ญี่ปุ่นพยายามตรวจหาสาเหตุ และการรักษาโรคนี้ตั้งแต่ระยะที่ยังไม่มีอาการ ซึ่งทำให้ลดอัตราการเสียชีวิตไปได้มาก

มะเร็งกระเพาะอาหาร สามารถรักษาให้หายขาดได้ ถ้าได้รับการวินิจฉัยพบโรคในระยะเริ่มแรก

สาเหตุการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร คือ

๑. เชื้อชาติ พบว่า มะเร็งกระเพาะอาหารมีมากในบางชนชาติ เช่น ญี่ปุ่น คอสตาริก้า

๒. เพศ พบว่า เพศชายเป็นมากกว่าเพศหญิง ประมาณ ๒ เท่า

๓. พันธุกรรม ญาติผู้ป่วยมะเร็งกระเพาะอาหาร มีโอกาสเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารมากกว่าบุคคลทั่วไป

๔. โรคกระเพาะอาหารบางประเภท เช่น กระเพาะอาหารอักเสบ โรคแผลในกระเพาะอาหารเรื้อรัง ซึ่งไม่สามารถแยกออกจากมะเร็งได้

๕. บุหรี่พบว่าผู้ที่เริ่มสูบบุหรี่ ยิ่งอายุน้อยเท่าไร ยิ่งเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเท่านั้น

๖. อาหาร การรับประทานอาหารที่มีไนโตรซามีน เช่น ไส้กรอก แหนม ปลาร้า เป็นประจำ อาจทำให้เกิดมะเร็งได้

นอกจากนี้พบว่า ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารรสเค็มจัดก็เป็นมะเร็งมากกว่าผู้ที่รับประทานอาหารไม่เค็ม การดื่มน้ำนม และรับประทานผัก ผลไม้ ผักใบเขียว ก็ทำให้มีความเสี่ยงต่อมะเร็งกระเพาะอาหารน้อยลงด้วย

อาการของมะเร็งกระเพาะอาหาร

มะเร็งกระเพาะอาหารระยะแรกเริ่ม อาจไม่มีอาการแสดงใดๆ โดยทั่วไป มะเร็งกระเพาะอาหารมีอาการ ดังนี้

- ปวดท้อง แน่นท้องบริเวณใต้ลิ้นปี่ หรือเหนือสะดือ ท้องอืด อาหารย่อยยาก
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ถ่ายอุจจาระดำ
- มีก้อนในท้องบริเวณใต้ลิ้นปี่เหนือสะดือ
- เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
- อาการทางตับ ปอด หรือต่อมน้ำเหลืองบริเวณไหปลาร้าโต ในกรณีที่มะเร็งลุกลามมากแล้ว

การวินิจฉัยมะเร็งกระเพาะอาหาร

- โดยการตรวจกระเพาะอาหารด้วยเอกซเรย์ร่วมกับการกลืนแป้งแบเรียม
- การตรวจโดยกล้องส่องตรวจกระเพาะอาหาร สามารถดูผิวของกระเพาะอาหารได้ดี และตัดชิ้นเนื้อส่งตรวจทางพยาธิวิทยา
- การตรวจทางรังสีอื่นๆ เพื่อดูการกระจายของมะเร็งกระเพาะอาหาร

การรักษามะเร็งกระเพาะอาหาร

- **การผ่าตัด** เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการรักษา อาจผ่าตัดเอากระเพาะอาหารออกหมด หรือเอาออกเพียงบางส่วน (การไม่มีกระเพาะอาหารผู้ป่วยก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้ตามปกติ)
- **การใช้เคมีบำบัด** เป็นเพียงวิธีการบรรเทา แต่อาจใช้ร่วมกับการผ่าตัด เพื่อเพิ่มผลการรักษาให้ดียิ่งขึ้น
- **รังสีรักษา**

การป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหาร

- ลดปัจจัยที่น่าจะเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหารดังกล่าวมาแล้วข้างต้น
- รับประทานผัก และผลไม้สดเป็นประจำ ช่วยลดการเกิดมะเร็งได้
- เมื่อมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น จะต้องรีบปรึกษาแพทย์ แต่อย่างไรก็ตามมะเร็งในระยะเริ่มแรกมักจะไม่มีอาการ

ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร จึงควรได้รับการตรวจกระเพาะอาหารอย่างน้อยปีละครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการกลืนแป้งแบเรียม หรือการส่องกล้องจุลทรรศน์ดูก็ตาม

โรคมะเร็งระบบทางเดินปัสสาวะ

ระบบทางเดินปัสสาวะ ประกอบด้วย

๑. ไต

๒. กรวยไตและหลอดไต

๓. กระเพาะปัสสาวะ

๔. ต่อมลูกหมากและอวัยวะสืบพันธุ์ชาย

๕. ท่อปัสสาวะ

ส่วนมะเร็งที่พบบ่อย ก็ได้แก่

- มะเร็งของกระเพาะปัสสาวะ
- มะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ชาย
- มะเร็งของไตและกรวยไต

มะเร็งของไตและกรวยไต

สาเหตุยังไม่ทราบแน่ชัด แต่อาจจะเกิดจากการอักเสบเรื้อรังของกรวยไต จากก้อนนิ่ว และจากการกินยาแก้ปวด พวก พีนาซีติน มากเกินไป

อาการของมะเร็งของไตและกรวยไต

๑. ปัสสาวะเป็นเลือด

๒. ปวดบริเวณบั้นเอว

๓. คลำพบก้อนบริเวณบั้นเอว

๔. มีไข้ ซีด อ่อนเพลีย น้ำหนักลด

๕. ในระยะท้าย ๆ เนื่องจากมะเร็งกระจายไปยังอวัยวะอื่นจะมีอาการหายใจลำบาก ปวดกระดูกและมีอาการทางสมอง

การวินิจฉัยของแพทย์

๑. โดยการตรวจร่างกายทั่วไป

๒. ตรวจปัสสาวะ ตรวจเลือด

๓. เอกซเรย์รังสี เอกซเรย์คอมพิวเตอร์

๔. การตรวจอัลตราซาวด์

การรักษามะเร็งของไตและกรวยไต

๑. ทำการผ่าตัด

๒. การบำบัดทางรังสี

๓. เคมีบำบัด

ในการรักษานี้อาจจะใช้ร่วมกันหลายวิธีก็ได้

การป้องกันมะเร็งของไตและกรวยไต

๑. ปรึกษาแพทย์เมื่อเกิดอาการดังกล่าวขึ้นมา

๒. ผู้ที่มีอายุเกิน ๔๐ ปีขึ้นไป ควรตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละครั้ง

มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

ยังไม่ทราบแน่ชัดอีกเช่นกันแต่ก็มีสาเหตุสำคัญบางอย่างที่ส่งเสริมให้เกิดมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ได้แก่

- สารสีดำจากควันบุหรี่
- ปัสสาวะขัด ปัสสาวะบ่อยๆ และมีอาการเจ็บบริเวณหัวเหน่า
- คลำพบก้อนในท้องน้อย

โรคมะเร็งช่องปาก

มะเร็งช่องปาก

อวัยวะส่วนนี้ก็เกิดเป็นมะเร็งขึ้นได้ด้วยมะเร็งช่องปาก หมายถึง มะเร็งของกระพุ้งแก้ม ลิ้น เหงือก เพดาน ปาก พื้นปาก และริมฝีปาก มะเร็งที่อวัยวะส่วนนี้พบได้ในเพศชาย และเพศหญิง อายุ ๔๐ ปีขึ้นไป มากกว่าวัยอื่น ๆ

สาเหตุของการเกิดมะเร็งช่องปาก

๑. **สูบบุหรี่** ๙๐% ของผู้ป่วยมะเร็งในช่องปาก มาจากการสูบบุหรี่

๒. **ดื่มสุรา** ผู้ที่สูบบุหรี่และดื่มสุราด้วย จะมีโอกาสเป็นมะเร็งช่องปากมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่นสุรา ๑๕ เท่า

๓. **ผู้ติดเชื้อเอดส์** จะมีภูมิคุ้มกันที่ใช้ในการทำลายเซลล์ที่ผิดปกติลดลงจึงง่ายต่อการติดเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดมะเร็ง

๔. **หมากพลู** มีสารก่อมะเร็ง

๕. **การระคายเคืองเรื้อรัง** จากฟันแหลมคม และฟันปลอมที่หลวม

๖. **แสงแดด** ทำให้เกิดมะเร็งบริเวณริมฝีปากได้

อาการของมะเร็งช่องปาก

- มีฝ้าขาว ฝ้าแดงในปากซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นมะเร็งได้ในภายหลัง
- เป็นตุ่มก้อนในปากที่โตขึ้นเรื่อยๆ
- เป็นแผลเรื้อรังในปากที่รักษาไม่หายภายในสองสัปดาห์
- ฟันโยก ฟันหลุดอย่างรวดเร็ว เนื่องมาจากเนื้องอก
- ใส่ฟันปลอมที่เคยใช้เป็นประจำไม่ได้
- ที่ก้อนที่คอ

การวินิจฉัยของแพทย์

การตรวจวินิจฉัยมีหลายวิธี แต่ที่แน่นอนก็ได้แก่ การตัดเอาชิ้นเนื้อไปตรวจดูด้วยกล้องจุลทรรศน์

การรักษามะเร็งช่องปาก

อาจจะทำได้ด้วยการผ่าตัดก็ได้ การบำบัดทางรังสี หรือเคมีบำบัด ในการรักษานี้อาจจะใช้วิธีเดียวหรือหลายวิธีก็ได้

การป้องกันมะเร็งช่องปาก

- งดสูบบุหรี่ และเลิกดื่มสุรา
- เลิกเคี้ยวหมาก
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- รับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำ
- ตรวจดูในช่องปากด้วยตนเอง หากพบความผิดปกติให้รีบปรึกษาแพทย์หรือทันตแพทย์โดยเร็ว
- พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เป็นประจำ

การเอาชนะมะเร็ง

ทางเลือกของผู้เป็นมะเร็งมี ๒ ทางเท่านั้น คือ จะต่อสู้ หรือจะถอย ถ้าท่านสู้ด้วยหัวใจเข้มแข็งอดทน ท่านมีสิทธิ์ที่จะชนะโรคนี้ได้อย่างเด็ดขาด แม้จะอยู่ในระยะสุดท้ายจริงๆ ก็อาจมีอายุยืนยาวต่อไปได้อีก ๕ - ๒๐ ปี แต่ถ้าท่านไม่สู้ ท่านท้อแท้โอกาสหายแทบไม่มีเลย ถ้าผู้ป่วยอยากจะหายจากมะเร็งต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ผู้ป่วยต้องตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวพร้อมที่จะต่อสู้ด้วยความหวัง ๑๐๐% ปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด และต้องเริ่มปฏิบัติให้เร็วที่สุดไม่ต้องรอแม้แต่วินาทีเดียว เพราะเวลาและโอกาสของคนไข้แทบไม่มีอีกแล้ว และ**ต้องให้ผู้ป่วยได้รู้ตัวเองว่าเป็นมะเร็ง อย่าได้พยายามปกปิดความจริงเด็ดขาด**จะดีกว่าปล่อยให้เขาสงสัยตัวเอง หงุดหงิด กังวลกับอาการที่มีมากขึ้นโดยที่ผู้ป่วยไม่รู้อะไรเลย และให้เขาได้รับรู้โดยละเอียดเกี่ยวกับโรคที่เขาเป็นว่ามันเกิดจากอะไร สามารถรักษาหายได้ถ้าหากผู้ป่วยปฏิบัติตัวต่อสู้อย่างเข้มแข็ง มีตัวอย่างมากมาย ผู้ป่วยต้องเปลี่ยนอารมณ์ นิสัยให้เป็นคนหัวเราะง่าย ยิ้มง่ายทุกสถานการณ์ มองโลกในแง่บวกให้ได้ สลัดความวิตกกังวล สลัดความเครียดออกจากตัวให้เร็วที่สุด **เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำลายภูมิต้านทานของผู้ป่วยให้ต่ำลงเรื่อยๆ อีกอย่างหนึ่งคือ สิ่งแวดล้อม คนรอบข้างต้องให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย** ระวังญาติพี่น้องที่ไปเยี่ยมมีทั้งให้กำลังใจผู้ป่วย ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยหายเร็วขึ้น และพวกที่ใช้คำพูดไม่ให้กำลังใจ ทำให้ผู้ป่วยหมดกำลังใจ หดหู่ เครียด ยิ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการทรุดลงอย่างรวดเร็ว ผู้ป่วยต้องเริ่มต้นวันนี้ เปลี่ยนนิสัยใจคอให้มองโลกในทางบวก เปลี่ยนวิถีชีวิตในการกินอาหาร เพราะการรับประทานแบบเดิมๆ นั่นแหละที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง **ไม่ว่าเราจะเป็นมะเร็งระยะไหน ต้องอาศัยกำลังใจอย่างมาก** คนรอบข้าง สามี ภรรยา ลูกๆ เพื่อน มีส่วนช่วยเสริมกำลังใจมีส่วนช่วยให้หายจากอาการของโรคอย่างมาก

นอกจากโน้มน้าวชักจูงให้ผู้ป่วยอยู่ในกรอบใหม่แล้วยังต้องคอยเป็นหลักในยามที่ผู้ป่วยท้อแท้ แต่กำลังใจสามารถเกิดขึ้นได้พร้อมๆ กับอาการที่กระเตื้องขึ้นเรื่อยๆ แต่ต้องอดทนมากๆ ในระยะแรกๆ ของการปฏิบัติตัวเพราะเรายังไม่เคยชิน และสิ่งที่สำคัญยิ่งในช่วงแรก ระหว่างสัปดาห์แรกถึงสัปดาห์ที่ ๔ จะพบอาการตั้งแต่มีไข้ต่ำๆ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดท้องในรายที่มีลมในลำไส้มาก เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เนื่องจากเซลล์มะเร็งตายเพิ่มขึ้น อาการต่างๆ ก็จะมีมากขึ้น หลังจากนั้นอาการดังกล่าวก็จะค่อยๆ ดีขึ้น**โดยเราใช้วิธีแก้ด้วยการล้างพิษด้วยสมุนไพร เพื่อเอาพิษเหล่านั้นออกจากร่างกาย**

วิธีการรักษา เราต้องทราบว่าเหตุอย่างหนึ่งของมะเร็งคือ สารพิษ (Toxins) และอนุมูลอิสระ (Free Radicals) มาจาก**ไขมัน โปรตีน น้ำตาล** เพราะฉะนั้นการรักษาต้องลดต้นเหตุเหล่านี้โดยเร็วที่สุด

วิธีการรักษามะเร็ง แบ่งเป็น การรักษาแบบแผนปัจจุบัน และการรักษาแบบแพทย์ทางเลือก

- **วิธีการรักษามะเร็งแผนปัจจุบัน**

๑. **การผ่าตัด** เป็นการตัดส่วนที่เป็นเนื้อร้ายออกไป หรือผ่าตัดเพื่อตัดหรืออุดตันเส้นเลือด ตัดเสบียงไปเลี้ยงมะเร็ง

๒. **การฉายแสง** ฉายรังสี ฝังแร่ จะได้ผลดีในมะเร็งปากมดลูก มะเร็งโพรงจมูก (Nasopharynx) มะเร็งต่อมไธรอยด์

๓. **เคมีบำบัด** เป็นการใช้สารเคมี ซึ่งเป็นยาทำลายเซลล์เข้าไปในร่างกายโดยการฉีดหรือรับประทาน มักจะได้ผลดีในมะเร็งเม็ดเลือด มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

๔. **การใช้ฮอร์โมนเพศ** เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก ในผู้ชายจะใช้ฮอร์โมนเพศหญิงเข้าไปรักษา

๕. **การใช้ความเย็น** จี้ให้ก้อนมะเร็งแข็งตัวจนเซลล์มะเร็งตาย

• **วิธีการรักษามะเร็งพบแพทย์ทางเลือก** หมายถึง การแพทย์ที่เป็นทั้งการรักษาแบบวิทยาศาสตร์ หรือ ทางภูมิปัญญาท้องถิ่น แต่ยังไม่ได้เป็นแพทย์กระแสหลัก หรือ เป็นมาตรฐานการรักษาที่มีฐานข้อมูลอ้างอิง ชัดเจน มีความมุ่งหมายที่การปรับสมดุลของร่างกาย กำจัดสารพิษ ทำให้เซลล์มีความแข็งแรงมากขึ้น ทำให้ระบบภูมิต้านทานดีขึ้น แล้วร่างกายจะไปควบคุมเซลล์มะเร็ง ธรรมชาติของเซลล์มะเร็งจะโตเร็ว ใช้โปรตีนและไขมันในการสร้างและแบ่งตัวได้เก่งกว่าเซลล์ธรรมดา ไม่ค่อยชอบออกซิเจน ไม่ชอบความเป็นด่าง ไม่ชอบอุณหภูมิสูง

๑. **การใช้สมุนไพร** เช่น ข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นใต้ ทองพันชั่ง บอระเพ็ด ลูกใต้ใบ ฯลฯ สูตรในการรักษาต้องปรึกษาผู้รู้ และการใช้สมุนไพรมักจะควบคู่ไปกับการทำจิตใจตั้งมั่นในการรักษาโรค เช่น ทำสมาธิ หรือ สวดมนต์ ก่อนจะทานสมุนไพร จึงจะได้ผลดี

๒. **การใช้สมาธิบำบัด** มีผลทำให้เกิดความสงบ ลดการใช้ออกซิเจนของเซลล์ ทำให้เกิดการหลั่งสารเอนโดฟิน ในสมองมีผลทำให้ ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น โดยจะมีเม็ดเลือดขาวที่เรียกว่า T cell เพิ่มมากขึ้นไปควบคุมเซลล์มะเร็ง

๓. **การใช้อาหารบำบัด** เช่น อาหารแมคโครไบโอติก หลักของอาหารบำบัดจะไม่มีเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น นม ไข่ เลย เพราะเซลล์มะเร็งจะใช้โปรตีนและไขมันจากสัตว์ ในการขยายเพิ่มจำนวนของมันได้ดีกว่าเซลล์ปกติ ควรทานสารอาหารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (ต้านความเสื่อมของเซลล์) เช่น ผักสด ผลที่มีสีต่างๆ การทานอาหารเสริมชนิดต่างๆ เช่น เมล็ดองุ่น สาหร่าย คลอโรฟิลล์ น้ำลูกยอ ผักสกัด

๔. **การเพิ่มออกซิเจนในเลือด** เช่น การให้ออกซิเจนความเข้มสูง (Hyperbaric Oxygen therapy) การให้สารเพิ่มออกซิเจน เช่น ดิวธีเลียมซัลเฟต การหายใจแบบฝึกลมปราณ เช่น ชวี่กง ชวี่ไดนามิก อาณาปานสติ จะทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ดีมากขึ้น ตัดทอนกำลังเซลล์มะเร็งลง

๕. การปรับอุณหภูมิร่างกายให้สูงประมาณ ๔๐-๔๒ องศาเซลเซียส (Hyperthermia)

๖. การทำให้เลือดเป็นด่างเล็กน้อย

๗. การใช้พลังจักรวาล พลังสัมผัส พลังชีวภาพ พลังจากหินสีต่างๆ เป็นการปรับสมดุลของพลังงานผ่านจักระ (จักระ คือ ศูนย์การควบคุมพลังงานของอวัยวะ ถ้าไม่สมดุลจะป่วย)

๘. การปรับการเรียงตัวของน้ำในร่างกายโดยใช้สนามแม่เหล็ก หรือ ปิรามิด เพื่อให้น้ำในร่างกายเรียงตัวเป็นระเบียบ เข้าออกเซลล์ได้ดีขึ้น ขับของเสียจากเซลล์ได้ดีขึ้น

๙. การจินตนาการและการผ่อนคลาย โดยการย้อนระลึกถึงตอนที่ยังสุขภาพดี หรือมีความสุขจะช่วยให้เอนโดฟินหลั่ง ระบบภูมิต้านทานดีขึ้น

๑๐. การฝังเข็ม กดจุด นวด

๑๑. การล้างพิษ (Detoxification) เช่น สวนกาแฟล้างพิษตับ การล้างพิษปอด ลำไส้

๑๒. การใช้โยคะ ไทเก็ก หัวเราะบำบัด

๑๓. การใช้ทางการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ ที่เหมาะสมกับธรรมชาติของผู้ป่วยให้มากที่สุด

การรักษามะเร็งในแผนปัจจุบันยังเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ มุ่งที่กำจัดเซลล์มะเร็งที่เกิดแล้วออกไปให้มากที่สุดเป็นวิธีที่มีผลข้างเคียงจากการรักษามากเช่นกันจุดมุ่งหมายการรักษานั้นมี ๒ ประการคือ มุ่งรักษาให้หาย (ในมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งเม็ดเลือด) และมุ่งรักษาประคับประคองให้พออยู่ได้ สำหรับแพทย์ทางเลือกมุ่งปรับสมดุลในเซลล์ สมดุลพลังงาน เพื่อให้เซลล์มีความแข็งแรง ฟื้นระบบภูมิต้านทานมาควบคุมเซลล์มะเร็งเอง เนื่องจากยังไม่หายขาด **จึงควรพิจารณาใช้วิธีการรักษาแบบผสมผสานให้เหมาะสมกับบุคคลที่เป็นมะเร็งโดยเฉพาะ วิธีการรักษาคนหนึ่งอาจจะได้ผล แต่ไม่ได้ผลในอีกคนหนึ่งก็ได้ ขึ้นอยู่กับชนิดและระยะของมะเร็ง ในทางปฏิบัติจริงๆ ไม่มีผู้ป่วยคนไหนที่ใช้วิธีเดียวในการรักษามักใช้หลายๆ วิธีมาผสมผสาน**

• **จากข้อสังเกตจะพบว่าผู้หายจากมะเร็งได้ มักพบใน :**

๑. คนที่เป็นมะเร็งระยะแรก

๒. เป็นผู้ที่เปลี่ยนจิตใจไม่ให้เครียด มองโลกในแง่ดีหรือปล่อยวางชีวิตได้ เลิกอิจฉา เลิกนินทาคนอื่น มองชีวิตตามความเป็นจริง คิดให้ได้ว่า "โชคดีที่เป็นมะเร็ง"

๓. เป็นผู้ที่เปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ เช่น การเปลี่ยนการทานอาหารเป็นอาหารธรรมชาติ เลิกดื่มเหล้า เลิกสูบบุหรี่ เลิกเที่ยวเตร่ เลิกพฤติกรรมที่ไม่ดีทั้งหลาย หันมาทำประโยชน์ให้สังคม ที่สำคัญ ถ้ารักษาไม่หายก็ขอให้ตายสงบหรือตายอย่างยิ้ม ทั้งผู้ป่วยและญาติก็จะดีที่สุด

• **สัญญาณหรือสิ่งบอกเหตุที่น่าสงสัยว่าจะเป็นโรคมะเร็ง ๘ ประการ :**

๑. มีการเปลี่ยนแปลงของระบบขับถ่าย เช่น อุจจาระเป็นสีดำ หรือปัสสาวะเป็นเลือด

๒. กลืนอาหารลำบาก ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก สลับกับท้องเดินเป็นเวลานาน อาการเหล่านี้จะเกิดกับคนปกติได้ แต่ถ้าหากว่ารักษาแล้วอาการไม่ดีขึ้นให้สงสัยว่าจะเกิดมะเร็งขึ้นกับระบบทางเดินอาหารและลำไส้ของท่าน

๓. มีอาการไอเรื้อรัง เจ็บคอ หรือมีเสียงแหบอยู่นาน อาการไอเรื้อรังเกิน ๒ สัปดาห์อาจเป็นมะเร็งปอดได้

๔. มีน้ำเหลือง หนอง เลือด หรือตกขาวผิดปกติ เช่น มีกลิ่นเหม็นซึ่งโดยปกติแล้วหากท่านเป็นแผลธรรมดา หรือ อาจเป็นมะเร็งปากมดลูกหรือ มะเร็งต่อมน้ำเหลือง ก็ได้

๕. เป็นแผลที่รักษาแล้วไม่หาย หากเป็นแผลปกติได้รับการรักษาจะหายภายใน ๒ สัปดาห์ แต่หากรักษาแล้วไม่หายควรรีบไปพบแพทย์โดยด่วนเพราะอาจเป็นจากโรคมะเร็งผิวหนังได้

๖. มีการเปลี่ยนแปลงของหูดหรือไฝตามร่างกายของท่าน เช่น โตเร็วเจ็บแตกเป็นแผลหรือมีเลือดออก อาจเป็นมะเร็งผิวหนังได้

๗. มีก้อนที่เต้านมหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น มีก้อน ตุ่มไต ก้อนแข็ง ใต้ผิวหนังที่ผิดปกติ อาจเกิดมะเร็งเต้านมได้

๘. มีอาการหูเอื้อ เลือดกำเดาไหล เป็นเรื้อรังอยู่นาน อาจเป็นมะเร็งโพรงจมูกได้

สัญญาณอันตรายทั้ง ๘ ประการนี้ เป็นเพียงข้อเตือนใจให้ทุกท่านทราบว่าอาจจะเป็นมะเร็งในระยะเริ่มแรกของอวัยวะนั้น แต่อาจจะไม่ใช่มะเร็งก็ได้ หากทุกท่านมีอาการดังที่ได้กล่าวมานี้ ควรรีบไปพบแพทย์อย่ามัวรีรอ หากเป็นมะเร็งจริงก็ยังอยู่ในระยะเริ่มแรกและมีโอกาสรักษาหายขาดได้อย่างแน่นอน

• วิธีป้องกันและลดอัตราการเกิดมะเร็งทั่วไป

๑. จงลดการรับประทานอาหารไขมันทั้งประเภทอิ่มตัวและไม่อิ่มตัวให้เหลือประมาณ ๒๐-๓๐% ของปริมาณแคลอรี่ที่ร่างกายต้องการ (ไขมันจากสัตว์และพืช)

๒. ควรรับประทานอาหารจำพวกผักและธัญพืชเป็นประจำ เพื่อเพิ่มกากใยอาหารโดยเฉพาะผักที่มีสีเขียว สีส้ม สีแดง สีเหลือง เนื่องจากมีสาร Carotene และอาหารจำพวกถั่วซึ่งมี Vitamin E

๓. ควรรับประทานผลไม้เป็นประจำ โดยเฉพาะผลไม้จำพวกส้มซึ่งให้ Vitamin C และผลไม้ที่มีสีเหลือง สีแดง สีส้ม เพราะมีโปรวิตามินเอ (เบต้าคาโรทีน) Pro-Vitamin A (Beta-carotene)

๔. จงลดอาหารพวกดองเค็มหรือเค็มจัด และอาหารที่รมหรืออบด้วยควันหรือย่างด้วยไฟแดงๆ จนไหม้เกรียม

๕. พยายามศึกษาและปฏิบัติทุกวิถีทางที่จะลดสารเจือปนหรือสารแปดเปื้อนที่เป็นหรือสงสัยว่าจะเป็นสารก่อมะเร็ง เช่น Alfatoxin พบในถั่วลิสง พริกป่น หอมกระเทียมที่ขึ้นรา หรือ สารที่เป็นตัวส่งเสริมให้เกิดมะเร็ง (Promotor) เช่น ไขมัน เป็นต้น

๖. จงงดหรือหยุดดื่มสุรา หรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๗. จงงดหรือหยุดการสูบบุหรี่ และอยู่ในอากาศบริสุทธิ์ปราศจากควันท่อไอเสียของรถยนต์ และโรงงานให้มากที่สุด

๘. อย่าให้ร่างกายถูกแสงแดดมากเกินไปและรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ

• **ปัจจัย ๖ อ. ที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ในภาวะปัจจุบัน** ได้แก่

๑. **อารมณ์** จงทำจิตใจรื่นเริงผ่องใสมองโลกในแง่บวกตลอดเวลา

๒. **อาหาร** รับประทานอาหารมนุษย์จริงๆ ที่มีพืชผักและผลไม้ อาหารที่มีเส้นใย ย่อยสลายง่ายไม่รับประทานของแสลงที่ทำให้เกิดโทษมากกว่าให้คุณ

๓. **ออกกำลังกาย** เป็นประจำสม่ำเสมอ

๔. **อุจจาระ** อย่าให้ท้องผูกเด็ดขาด

๕. **อากาศ** จงอยู่แต่ในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์เท่านั้น

๖. **เอนกาย** หรือการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่หักโหมงานเกินกำลังด้วยการโด๊บยาต่างๆ

ทั้ง ๖ ข้อนี้ จะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้เลย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **ข้อแรกซึ่งเกี่ยวกับอารมณ์สำคัญมาก** ผู้ป่วยมะเร็งหรือโรคหัวใจ แม้จะเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายก็ตาม ถ้าหากสามารถชนะใจตัวเองได้ ทำสมาธิได้ มองโลกในแง่บวก มีแต่รอยยิ้ม ให้อภัยต่อทุกชนชั้นท่านก็จะสามารถเอาชนะโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างสบายส่วนข้อ ๓-๖ นั้น ส่วนมากพอจะเข้าใจกันอยู่แล้ว ที่ไม่ค่อยจะเข้าใจและเข้าใจกันผิดมากที่สุด ข้อ ๒ เรื่องอาหาร ซึ่งมนุษย์ทุกคนรู้แต่ว่าต้องทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่แต่ไม่รู้เลยว่าร่างกายต้องการสารอาหารอะไรบ้าง ปริมาณเท่าใด และเคยทราบเรื่องพิษและโทษของอาหารที่รับประทานเข้าไปหรือไม่? ว่ารับประทานเข้าไปแล้วจะเกิดอะไรกับร่างกายเราบ้าง

ปัจจัยทั้ง ๖ ข้อนี้จึงมีส่วนสำคัญในการที่เราจะต้องดูแลสภาพร่างกายของเราเองให้เกิดสภาพสมดุลที่สุด เมื่อทุกท่านอ่านแล้วสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ก็จะสามารถทำให้ท่านปลอดโรค มีอายุยืนยาวต่อไปได้

- **ตัวอย่างสูตรอาหารต้านมะเร็ง**

(เอื้อเฟื้อโดย นพ.สําราญ อาบสุวรรณ ผู้หายจากมะเร็งปอดระยะสุดท้าย)

น้ำซุปโพแทสเซียม

ส่วนประกอบ

๑. น้ำสะอาด	๒๐	ลิตร
๒. หอมใหญ่	๑/๒	กก.
๓. แครอทขนาดกลาง	๑/๒	กก.
๔. มันฝรั่ง	๑/๒	กก.
๕. มะเขือเทศ	๑/๒	กก.
๖. กะหล่ำปลี	๑/๒	กก.
๗. ผักกวางตุ้ง	๑/๒	กก.
๘. ข้าวโพดฝัก	๑/๒	กก.
๙. หัวไช้เท้า	๑/๒	กก. (จะใส่หรือไม่ก็ได้ บางคนบอกว่าจะไปล้างยา)

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำให้เดือด

๒. นำผักที่เตรียมไว้ใส่ลงไปในหม้อต้มให้เดือด ๑๕ นาที

๓. จากนั้นเคี่ยวไปประมาณ ๒ ชั่วโมง ไฟกลางๆ เมื่อได้ที่แล้วทิ้งให้เย็นกรองเอากากออก

๔. นำน้ำซุปที่ได้แบ่งใส่ถุง แช่ช่องแข็งไว้ใช้ทำอาหารต่อไป

ที่มา : สมาธิบําบัดกับการรักษาโรคมะเร็ง

โรคที่พระภิกษุ สามเณร
และประชาชนควรระวัง

๑. โรคอ้วน : ภาวะคุกคามที่ต้องระวัง

๒. โรคอ้วนอันตราย

๓. กินอย่างไร ห่างไกลโรคอ้วน

๔. บุหรี่ : ภัยที่ใกล้ตัว

ที่มา : ลำดับ ๑, ๓-๔ จากหนังสือสาธารณสุขในพระไตรปิฎก บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข
ลำดับที่ ๒ จากหนังสือคลินิคแพทย์ประจำบ้านยุคโลกาภิวัฒน์

อ้วน : ภาวะคุกคามที่ต้องระวัง

อ้วน : ภาวะคุกคามที่ต้องระวัง

โรคอ้วน เกิดจากการกินอาหารเกินพอดี ขาดการออกกำลังกาย ทำให้มีไขมันไปสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

- ในผู้ชาย เรียกว่า อ้วนลงพุง หรือ อ้วนแบบถังเบียร์โดยไขมันส่วนเกินมักจะสะสมไว้ใต้ผิวหนังหน้าท้อง
- ในผู้หญิง จะมีลักษณะคล้ายลูกแพร์ หรือถังแก๊ส โดยไขมันส่วนเกินจะเก็บสะสมไว้ที่หน้าท้อง สะโพก ก้นย้อย หน้าขา และเต้านม

โรคอ้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่เพิ่มอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดและยังมีผลโดยตรงต่อปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ

คนอ้วนมีโอกาสเกิดโรคร้ายอื่นๆ

- ภาวะไขมันในเลือดสูงพบได้ถึงร้อยละ ๕๐
- โรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดตีบหรืออุดตัน พบได้ถึงร้อยละ ๒๑
- โรคเบาหวาน ซึ่งมักจะพบได้ถึงร้อยละ ๕๐ ของผู้ป่วยเบาหวาน
- โรคข้อกระดูกเสื่อม โดยเฉพาะข้อเข่าและข้อเท้าเนื่องจาก ข้อเท้าต้องรับน้ำหนักตัวมากเกินพิกัดนั่นเอง
- โรคมะเร็งบางชนิดจะเกิดเพิ่มขึ้นเนื่องจากมีโรคอ้วนมากขึ้น

ตัวเลข...ที่ชี้วัดความอ้วนมีอะไรบ้าง

- “น้ำหนัก”
- “มวลกาย” หรือ BMI คือ อัตราส่วนของน้ำหนักกับความสูงยกกำลังสอง
- “ปริมาณไขมัน” ก็คือ จำนวนเนื้อเยื่อไขมันของร่างกายโดยเฉพาะไขมันที่อยู่ภายในช่องท้อง
- “อัตราส่วนของรอบเอว และสะโพก” ผู้ชายเอวหนาเกินกว่า ๙๐ ซม.

(๓๖ นิ้ว) จัดว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสูง

วิธีการวัด BMI (ดัชนีมวลกาย)

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง (เมตร)} \times \text{ความสูง (เมตร)}}$$ หรือ

$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (ปอนด์)} \times ๗๐๓}{\text{ความสูง (นิ้ว)} \times \text{ความสูง (นิ้ว)}}$$ หรือ

ดัชนีมวลกาย (BMI) เป็นข้อบ่งชี้สภาวะของสุขภาพที่ดีสัมพันธ์กับความสูงและน้ำหนัก

ตารางประเมินดัชนีมวลกาย (BMI) เพื่อวัดระดับความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ

ประเภท	ดัชนีมวลกาย (กก./ตร.เมตร)	ระดับความเสี่ยง
น้ำหนักตัวน้อยเกินไป	๑๘.๕	ความเสี่ยงต่ำ แต่มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพอย่างอื่น
น้ำหนักปกติ	๑๘.๕-๒๔.๕	ปานกลาง
	๑๘.๕-๒๓.๐	ปานกลาง คนในเอเชียบางประเทศ
น้ำหนักตัวมากเกินไป	๒๕.๐-๒๙.๙	เพิ่มขึ้นเล็กน้อย
มีภาวะอ้วน	๓๐.๐	สูง
ระดับที่ ๑	๓๐.๐-๓๔.๙	สูงปานกลาง
ระดับที่ ๒	๓๕.๐-๓๙.๙	รุนแรง
ระดับที่ ๓	๔๐.๐	รุนแรงมาก

ความอ้วนที่มีดัชนีมวลกาย มากกว่า ๓๐ กก./ตร.เมตร จะทำให้มีอัตราการตายสูงกว่าคนที่ไม่อ้วน ถึงร้อยละ ๓๐ การลดน้ำหนักลงมาเพียงประมาณ ๕ - ๑๐% จากเดิมพบว่า สามารถลดอัตราการตายโดยรวมได้ถึง ๒๐%

หุ่นฟิต พิชิตโรคหัวใจทำได้อย่างไรบ้าง ?

- รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ที่อุดมไปด้วยผัก ผลไม้ ธัญพืช และ ไขมันต่ำ
- งดอาหารเค็ม หวาน และมันๆ
- บริโภคอาหารให้ครบ ๓ มื้อ โดยเฉพาะอาหารเช้า
- ดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ ๖-๘ แก้ว
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆ ละ ๓๐ นาที
- รับประทานอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง แทนการ ทอด ผัด

โรคอ้วนอันตราย !

โรคอ้วนไม่ดีเลย ด้วยเพราะร่างกายสะสมไขมันเอาไว้ในส่วนต่างๆ ของร่างกายมากเกินปกติ

อ้วนแล้วแสนที่จะอึดอัด ไปไหนมาไหนก็ยากลำบาก ไม่มีความคล่องตัวเหมือนบุคคลที่ไม่อ้วน ความกระฉับกระเฉง ความว่องไวไม่มีเลย เพราะฉะนั้นจึงอย่าปล่อยให้รูปร่างอ้วนจะดีที่สุด

สาเหตุที่ทำให้เป็นคนอ้วน

๑. กินจุไป

๒. กินแล้วนอน ไม่ได้ออกกำลังกายเอาเลย

๓. โรคบางชนิด เช่น ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อยกว่าปกติธรรมดา ต่อมหมวกไตทำงานมากกว่าปกติ สมองส่วนที่ควบคุมความหิวและอิ่มถูกทำลายก็ทำให้เป็นคนอ้วนได้

๔. กรรมพันธุ์

อ้วนหรือไม่อ้วน มีวิธีทดสอบได้

ผู้ใหญ่ที่มีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป คำนวณหาค่าดัชนีความหนาของร่างกายโดยใช้สูตร

$$\frac{\text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}}{(\text{ส่วนสูงเป็นเมตร})^{๒}}$$

ผลลัพธ์ที่ได้มีค่าระหว่าง ๒๐.๐-๒๙.๙ กิโลกรัม/ตารางเมตร จัดได้ว่ามีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติทั้งเพศชายและเพศหญิง แต่ถ้ามีค่าตั้งแต่ ๒๕ กิโลกรัม/ตารางเมตร ก็จัดได้ว่าอ้วน

ตัวอย่าง บุคคลผู้หนึ่งมีน้ำหนักตัว ๖๔ กิโลกรัม มีส่วนสูง ๑.๕๘ เมตร

$$\text{ค่าดัชนีความหนาของร่างกาย} = \frac{๖๔}{(๑.๕๘)^{๒}} = ๒๕.๖๓$$

แสดงว่าเป็นคนอ้วนแล้ว

การป้องกันโรคอ้วน

๑. กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่ร่างกายต้องการ

๒. ออกกำลังกายหรือใช้แรงให้เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ

๓. หลีกเลี่ยงการได้รับน้ำตาลมากเกินไป เช่น จากน้ำอัดลม และขนมหวานต่างๆ ทั้งของไทยและเทศ

๔. ไม่ควรให้ร่างกายได้รับไขมันจากสัตว์มากจากการกินอาหารเร่งด่วน เช่น โดนัท ไอศรีม แฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น

๕. ทำจิตใจให้ร่าเริงและมีอารมณ์ขันพอสมควร

กินอย่างไรห่างไกลโรคอ้วน

กินอย่างไรห่างไกลโรคอ้วน

โรคอ้วน เป็นโรคที่เกิดจากการกินเกินพอ และขาดการออกกำลังกาย ทำให้มีไขมันส่วนเกินไปสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยผู้ชายจะเก็บไขมันส่วนเกินไว้ใต้ผิวหนังหน้าท้องเป็นส่วนใหญ่ เรียกง่ายๆ ว่า "อ้วนลงพุง" ส่วนผู้หญิงจะเก็บไขมันส่วนเกินไว้ที่ หน้าท้อง สะโพก ก้นย้อย หน้าขา เต้านม

โรคอ้วนนี้จะก่อให้เกิดโรคอื่นๆ

โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

รู้ได้อย่างไรว่าอ้วน

โดยดูจากเสื้อผ้า ที่คับขึ้น รู้สึกอึดอัด ยืนตัวตรง จะมองไม่เห็นนิ้วเท้าของตนเอง แสดงว่าอ้วน และโดยการหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)

$$\frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

ค่าปกติ = ๑๘.๕ - ๒๔.๙ กิโลกรัม / ตารางเมตร

กินอย่างนี้สิ ห่างไกลโรคอ้วน

- กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และหลากหลายตามธงโภชนาการ
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ ๙ ประการ
- กินอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง แทนการทอด ผัด อาหารใส่กะทิ

- หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หวานๆ
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆ ละ ๓๐ นาที

กินอย่างไรห่างไกลโรคเก๊าท์

โรคเก๊าท์ เกิดจากการกินอาหาร ที่มีพิวรีนสูงและร่างกายไม่สามารถเผาผลาญได้หมด ทำให้มีกรดยูริคในเลือดสูง เกิดอาการอักเสบของข้อ มักเป็นที่ข้อนิ้วเท้าหัวแม่โป้งนิ้วมือ มีอาการบวมอักเสบร้อนจะรวดเร็วรุนแรงกว่าอาการอื่นๆ

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคเก๊าท์

มีอาการอักเสบ อาการปวดข้อเท้า หรือนิ้วหัวแม่โป้งเท้า ถ้าเจาะเลือดมาตรวจระดับกรดยูริค พบว่า ระดับกรดยูริคในเลือดของผู้ชายเกิน ๘ มิลลิกรัม/เดซิลิตร ผู้หญิงเกิน ๖ มิลลิกรัม/เดซิลิตร

- กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และหลากหลายตามธงโภชนาการ
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ ๙ ประการ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ให้สารพิวรีนสูง ได้แก่ เครื่องใน และมันสมองสัตว์ เนื้อสัตว์ ปลาดุก หอย สัตว์ปีก เช่น ไก่ เป็ด ถั่วเมล็ดแห้ง กระถินชะเอม แตงกวา หน่อไม้ ถั่วงอก หน่อไม้ฝรั่ง เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงอาหารที่ผัด หรือ ทอดน้ำมัน
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆ ละ ๓๐ นาที

กินอย่างไรห่างไกลโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือ โรคที่เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนที่ไม่สามารถหลั่งสารอินซูลิน เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดได้

โรคเบาหวาน มี ๒ ชนิด คือ

โรคเบาหวานชนิดที่ ๑ เบาหวานชนิดพึ่งพาอินซูลิน ส่วนมากเกิดในเด็ก

โรคเบาหวานชนิดที่ ๒ ไม่ต้องพึ่งพาอินซูลิน เกิดจากกรรมพันธุ์
ความอ้วน โดยเฉพาะอ้วนลงพุง
จากพฤติกรรมการกินและสาเหตุอื่น

รู้ได้อย่างไร ว่าเป็นโรคเบาหวาน

- มีอาการกินจุ หิวน้ำบ่อย ปัสสาวะบ่อย ทั้งกลางวันและกลางคืน ผู้หญิงมักมีอาการคันบริเวณช่องคลอดหรือขาหนีบ
- โดยการตรวจเลือด พบค่าระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกิน ๑๒๕ มิลลิกรัม/เดซิลิตร

กินอย่างนี้สิ ห่างไกลโรคเบาหวาน

- กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และหลากหลายตามธงโภชนาการ
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ ๙ ประการ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็ม
- หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หวานๆ
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆ ละ ๓๐ นาที

กินอย่างไรห่างไกลโรคมะเร็ง

โรคมะเร็ง เกิดจากการกินอาหารที่มีไขมันสูง กากใยน้อยและอาหารที่มีสารปนเปื้อน เช่น สารเร่ง เนื้อแดง บอแร็กซ์ ฟอร์มาลิน สารกันรา สารฟอกขาว และยาฆ่าแมลง

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคมะเร็ง

โรคมะเร็งจะไม่แสดงอาการในระยะแรก ระยะต่อมาจะมีอาการเบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนแอ ร่างกายทรุดโทรมเร็ว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอวัยวะที่เกิดมะเร็ง ส่วนใหญ่จะเกิดที่ระบบทางเดินอาหาร

กินอย่างนี้สิ ห่างไกลโรคมะเร็ง

- กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และหลากหลายตามธงโภชนาการ
- กินผักสดและผักใบที่มีสีเขียวเข้ม ผักผลไม้สีเหลือง แดง ส้ม ช่วยยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารประเภทปิ้งย่าง หรือทอดจนไหม้เกรียมและอาหารทอดที่ใช้น้ำมันซ้ำหลายครั้ง
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

กินอย่างไรห่างไกลโรคหัวใจขาดเลือด

โรคหัวใจขาดเลือด เป็นภาวะที่หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจเกิดการตีบตันและยืดหยุ่น ไม่ได้เต็มที่เพราะไขมันไปเกาะตามผนังภายในของหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่สะดวก ทำให้เกิดการตายของกล้ามเนื้อหัวใจ และอาจเกิดอาการหัวใจวายถึงชีวิตได้

การเจ็บแน่นหน้าอกตรงบริเวณหลังกระดูกหน้าอก บางครั้งอาจจะมีอาการเจ็บร้าวไปถึงด้านในของแขนข้างซ้าย คอ และหลังอ่อนเพลียเหนื่อยง่ายเหมือนจะเป็นลม เหงื่อออก คลื่นไส้ อาเจียน ผิวหนังเย็น ความจำสับสน การเต้นของหัวใจผิดปกติอาจจะช้าหรือเร็วไม่สม่ำเสมอ และอาจหมดสติได้

กินอย่างนี้สิ ห่างไกลโรคหัวใจขาดเลือด

- กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และหลากหลายตามธงโภชนาการ
- กินปลาและผักผลไม้เป็นประจำ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หนังเป็ด หนังไก่ เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทอด กะทิ มันสมองสัตว์ สัตว์ที่มีกระดอง และอาหารรสหวาน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ทำอารมณ์ให้แจ่มใส พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด

- งดสูบบุหรี่ และชา กาแฟ
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

กินอย่างไรห่างไกลโรคโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

โคเลสเตอรอล เป็นไขมันที่จำเป็นชนิดหนึ่ง (ประกอบด้วย HDL และ LDL) ซึ่งเอนไซม์ที่ตับสามารถผลิตได้ส่วนใหญ่ และอาจจะได้รับจากอาหารส่วนหนึ่ง ถ้าร่างกายได้รับโคเลสเตอรอลมากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด

รู้ได้อย่างไรว่ามีภาวะโคเลสเตอรอลสูง

โดยการเจาะเลือด หลังงดอาหาร ๑๒ ชั่วโมง ถ้าได้ค่าระดับของโคเลสเตอรอลในเลือดสูงเกินกว่า ๒๐๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร

กินอย่างนี้สิ ห่างไกลภาวะโคเลสเตอรอลในเลือดสูง

- กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และหลากหลายตามธงโภชนาการ
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ ๙ ประการ
- กินอาหารที่มีโคเลสเตอรอลรวมไม่เกินวันละ ๓๐๐ มิลลิกรัม
- กินอาหารที่มีกากใยมาก ได้ ผักใบ ข้าวกล้อง ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ
- หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หวานๆ
- หลีกเลี่ยงอาหาร ที่มีโคเลสเตอรอลสูง ได้แก่ ตับ สมอง ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆ ละ ๓๐ นาที

กินอย่างไรห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง หรือ “ฆาตกรเงียบ” ที่อาจเกิดจากความอ้วนและการกินอาหารที่มีโซเดียมสูง หรืออาหารที่มีรสเค็ม มีผลทำให้เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดและหัวใจ และเป็นสาเหตุร่วมกับโรคเบาหวาน

รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

มีอาการมึน ปวดบริเวณท้ายทอย เวียนศีรษะ คลื่นไส้ เพลียใจสั่น ช่วงตื่นนอนตอนเช้า

องค์การอนามัยโลก (WHO) แบ่งค่าความดันโลหิตของผู้ใหญ่ดังนี้

ความดันโลหิตปกติไม่เกิน ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท ความดันโลหิตเริ่มสูง มีค่าระหว่าง ๑๔๐-๑๖๐/๙๐-๙๕ มิลลิเมตรปรอท

กินอย่างนี้สิ ห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง

- กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และหลากหลายตามธงโภชนาการ
- ปฏิบัติตามโภชนบัญญัติ ๙ ประการ
- หลีกเลี่ยงอาหาร ที่มีรสเค็ม
- หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ หวานๆ
- งดสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆ ละ ๓๐ นาที

บุหรี่: ภัยใกล้ตัว

มีสารอะไรในบุหรี่

๑. **นิโคติน** เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะเสพติด นิโคตินส่วนใหญ่จะไปจับอยู่ที่ปอด และบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสโลหิตมีผลต่อต่อมหมวกไต ทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว เส้นโลหิตบีบรัดตัว ทำให้หัวใจขาดเลือด สมองมึนงง

๒. **ทาร์** เป็นน้ำมันที่เกิดจากการเผาไหม้ของยาเส้นในบุหรี่ทำให้เกิดความระคายเคืองต่อเยื่อบุในช่องจมูก คอ หลอดลม และปอด เป็นสาเหตุของการไอเรื้อรัง หอบเหนื่อยได้ง่าย

๓. **คาร์บอนมอนนอกไซด์** ก๊าซนี้จะเข้าไปแทนที่ออกซิเจนทำให้ร่างกายเกิดภาวการณ์ขาดออกซิเจน มีอาการอ่อนเพลียหมดกำลัง ถ้าหัวใจและสมองขาดออกซิเจน ทำให้หน้ามืด เป็นลมหมดสติ หรือ เสียชีวิตได้

๔. **ไฮโดรเจนไซยาไนต์** เป็นก๊าซที่จะทำลายเยื่อบุทางเดินหายใจส่วนต้น ก่อให้เกิดอาการไอมีเสมหะ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง

๕. **ไนโตรเจนออกไซด์** ทำลายเยื่อบุทางเดินหายใจส่วนปลาย เป็นต้นเหตุทำให้เกิดโรคถุงลมปอดโป่งพอง

๖. **แอมโมเนีย** เป็นสารที่ทำให้เกิดหลอดลมอักเสบ

๗. **สารกัมมันตภาพรังสี** ในควันบุหรี่จะมีสารโพโลเนียม ๒๑๐ ซึ่งมีรังสีแอลฟา เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง

๘. **แร่ธาตุต่างๆ** เป็นสารตกค้างในใบยาสูบ ภายหลังพ่นยาแมลง ก่อให้เกิดภาวะเป็นพิษต่างๆ ต่อร่างกายได้

บุหรี่กับชีวิต

ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า การสูบบุหรี่เป็นอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพ ทำให้เกิดโรคต่างๆ ดังนี้

๑. **โรคมะเร็งปอด** เป็นโรคมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับ ๑ ของชายไทย รองจากมะเร็งตับ ผู้เป็นโรคนี้ จะทุกข์ทรมานมาก มีอาการหายใจลำบาก หอบเหนื่อยไอเป็นโลหิต เจ็บหน้าอก น้ำหนักลด ถ้าเป็นระยะที่โรคลุกลาม ก็จะทำให้เสียชีวิตในระยะเวลาอันสั้น

๒. **โรคถุงลมปอดโป่งพอง** ปอดประกอบด้วยถุงลมเล็กๆ จำนวนมาก สารพิษจากควันบุหรี่จะทำให้ผนังถุงลมบางโป่งพองและแตกมารวมกัน การซึมผ่านของออกซิเจนมาสู่ปอด ไม่สะดวกร่างกายขาดออกซิเจน มีอาการเหนื่อยหอบ ไอเรื้อรัง แน่นหน้าอก โรคนี้ไม่มีโอกาสหาย ทรมานไปตลอดชีวิต

๓. **โรคเส้นโลหิตแดงแข็งตัวและตีบ** เป็นอุปสรรคต่อการส่งเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด จะมีอาการเจ็บหน้าอกอย่างรุนแรง เป็นเหตุตายอย่างเฉียบพลัน เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองตีบ ทำให้มีอาการมึนงง ปวดศีรษะ ความจำเสื่อมเป็นอาการของสมองเสื่อมสมรรถภาพ

๔. **โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง** มีอาการระคายคอ ไอเรื้อรังมีเสมหะเป็นประจำ บั่นทอนสุขภาพ ร่างกายไม่แข็งแรง

โรคอื่นๆ ที่พบได้

- มะเร็งริมฝีปาก ลิ้น คอ หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร
- มะเร็งหลอดลม กล่องเสียง
- มะเร็งของไต และกระเพาะปัสสาวะ
- สมรรถภาพทางเพศเสื่อมทั้งหญิงและชาย
- สตรีมีครรภ์สูบบุหรี่ จะมีผลกระทบต่อทารก อาจแท้ง หรือคลอดก่อนกำหนด

ผลกระทบต่อคนข้างเคียง

- ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ แต่อยู่ในบรรยากาศของควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ ๒๐ มวน จะมีผลกระทบเท่ากับการสูบบุหรี่ ๑ มวน

- ผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ จะรู้สึกอึดอัดไม่สบาย ระคายเคือง จมูก คอ แสบตา ไอ จาม มึนงง ปวดศีรษะจากควันบุหรี่ในบรรยากาศ รวมทั้งเป็นหวัดและโรคทางเดินหายใจบ่อยกว่าปกติ

บุหรี่ก่อให้เกิดความสูญเสียมากกว่าที่คิด

นอกจากบุหรี่จะมีพิษภัยต่อสุขภาพแล้ว ยังก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลการขาดรายได้จากการที่ไม่สามารถทำงานได้ ความเดือดร้อนจากอุบัติภัยไฟไหม้ และการสูญเสียป่าไม้เพื่ออุตสาหกรรมในการผลิตบุหรี่

วิธีการเลิกบุหรี่

อยู่ที่ความตั้งใจจริง และพลังใจอันเข้มแข็งที่จะเลิกสูบบุหรี่ ผู้ที่ได้รับความสำเร็จส่วนใหญ่ ใช้วิธี "เลิกทันที" ถ้าค่อยๆ ลดอาหารสูบลง ต้องมีกำหนดเวลาที่แน่นอน จะเลิกสูบบุหรี่ที่เด็ดขาดภายใน ๑-๓ สัปดาห์

แผนการเลิกสูบบุหรี่

๑. เลือกวันที่จะเลิกสูบ กำหนดเป็นวันสำคัญ เพื่อเสริมกำลังใจ

๒. ทิ้งบุหรี่ และอุปกรณ์การสูบบุหรี่ให้หมด

๓. ปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันที่ส่งเสริมให้อยากสูบบุหรี่

๔. หาสิ่งทดแทนการสูบบุหรี่ เช่น การออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา เป็นต้น

๕. เปลี่ยนจากดื่มน้ำชา กาแฟ หรือ เครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่ เป็นดื่มน้ำ หรือผลไม้

๖. คลายเครียด แก้ความหงุดหงิด โดยการอาบน้ำทันที นั่ง หรือนอนในท่าสบาย หายใจเข้าออกลึกๆ นับลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น

๗. พึงระลึกเสมอว่า ท่านได้ทำสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ท่านจะได้รับประโยชน์มากมายจากการสูบบุหรี่ และอย่าเผลอใจกันไปสูบบุหรี่อีก เพราะการเลิกครั้งต่อไปไม่ง่ายเท่าที่คิด

การแนะนำ
ที่ควรปฏิบัติของ
พระภิกษุ สามเณร และประชาชน

๑. การออกกำลังกาย

๒. โภชนาการเพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

ที่มา : ลำดับที่ ๑ จากหนังสือสาธารณสุขในพระไตรปิฎก บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข
ลำดับที่ ๒ จากเอกสารประชาสัมพันธ์ของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้ร่างกายเติบโตสมส่วน ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยให้การทำงานประสานกันระหว่างระบบกล้ามเนื้อกับระบบประสาทดีขึ้น ความคล่องตัวช่วยให้นอนหลับสนิทและลดความเสี่ยง จากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (๖๕ ปี)

หลักในการออกกำลังกาย

ก่อนออกกำลังกายควรยืดกล้ามเนื้อ ประมาณ ๕ นาที ขณะออกกำลังกายเลือดจะไหลเวียนมากบริเวณขา เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกายและควรเดินพักประมาณ ๕ นาที อย่านั่งหรือนอนทันที เพราะอาจทำให้ความดันโลหิตลดต่ำลง เลือดไปเลี้ยงสมองและหัวใจน้อยลงเกิดหน้ามืด เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หรือหัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอได้ ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างง่ายๆ เช่น เริ่มด้วยการเดินวันละ ๑๐-๑๕ นาที ต่อมาสลับกับการวิ่งช้าๆ การออกกำลังกายวิธีอื่นก็ใช้หลักเกณฑ์คล้ายกัน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ผลต่อความดันโลหิต

- ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น ๓๕%
- ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง เมื่อออกกำลังกายสม่ำเสมอจะลดความเสี่ยงจากโรคแทรกซ้อน
- การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอายุ ๑-๑.๕ ปี

ผลต่อโรคเบาหวาน

- ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะลดอัตราการเกิดโรคเบาหวานน้อยลง ร้อยละ ๔๒

ผลต่อโรคหัวใจ

- การออกกำลังกายทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจมากขึ้น
- เพิ่มความแข็งแรงในการบีบตัวของหัวใจ
- ลดระดับไขมันในเลือดเพิ่มระดับ HDL (ไขมันที่ดี)
- ลดระดับความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ หัวใจทำงานน้อยลง

ผลต่อโรคเส้นเลือดสมอง

- อัตราการเกิดหลอดเลือดสมองลดลง เมื่อมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
- เมื่อขึ้นบันไดวันละ ๒๐ ขั้น จะลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดลดลงร้อยละ ๒๐
- ผู้ที่ออกกำลังกายโดยเดินเร็วๆ สัปดาห์ละ ๓ ชั่วโมง จะลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ผลต่อโรคมะเร็ง

- การออกกำลังกายจะช่วยลดการเกิดโรคมะเร็งได้ร้อยละ ๔๖

ผลต่อคุณภาพชีวิต

- การออกกำลังกายที่ใช้พลังงาน ๑,๕๐๐ กิโลแคลอรี่/สัปดาห์ (ออกกำลังกายหนักปานกลาง) จะเพิ่มอายุ ๑ ปี และลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรลงร้อยละ ๖๗

การออกกำลังกายกับการคุมน้ำหนัก

การออกกำลังกายเป็นเหมือนเครื่องมือช่วยลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถลดน้ำหนักได้เร็วขึ้นและรักษาน้ำหนักที่คงที่นั้นไว้ได้ในระยะยาว นอกจากการออกกำลังกายแล้วต้องมีการควบคุมน้ำหนัก ให้อยู่ในสภาพที่พอดีกับร่างกายของแต่ละคนด้วย

ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมเบา	**ใช้เวลามาก**
ล้างและเช็ดขัดรถยนต์	๔๕-๖๐ นาที
เช็ดถูบ้าน หน้าต่าง	๔๕-๖๐ นาที
เล่นวอลเล่ย์บอล	๔๕ นาที
ทำสวนขุดดิน	๓๐-๔๕ นาที
เดินประมาณ ๒.๘ กิโลเมตร	๓๕ นาที
ชู้ดลูกบาสเกตบอล	๓๐ นาที
ขี่จักรยานประมาณ ๘ กิโลเมตร	๓๐ นาที
เต้นรำในจังหวะเร็ว	๓๐ นาที
คราดหญ้า โกยหญ้า	๓๐ นาที
กิจกรรมหนัก	**ใช้เวลาน้อย**
เดินขึ้นบันได	๑๕ นาที
วิ่งประมาณ ๒.๔ กิโลเมตร	๑๕ นาที
กระโดดเชือก	๑๕ นาที
ขี่จักรยานประมาณ ๖.๔ กิโลเมตร	๑๕ นาที
เล่นบาสเกตบอล	๑๕-๒๐ นาที
ว่ายน้ำ	๒๐ นาที
ออกกำลังกายแอโรบิคใต้น้ำ	๓๐ นาที
เดินประมาณ ๓.๒ กิโลเมตร	๓๐ นาที

หรืออาจเทียบได้กับ

การเดินบันได ๕ ชั้น วันละ ๕ เที่ยว

การเดินวันละ ๑๐,๐๐๐ ก้าว

ข้อแนะนำในการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรง

๑. ออกกำลังกาย / ไม่ควรออกแรง เมื่อมีอาการเป็นไข้หรือไข้หวัด ควรรอให้หายก่อน อย่างน้อย ๒ วัน

๒. หลังรับประทานอาหารไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักในทันที ควรพักอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง

๓. ถ้าต้องออกกำลังกายในอากาศที่ร้อนกว่าปกติ ควรลดความเร็วหรือความรุนแรงลงถ้าอุณหภูมิ สูงกว่า ๓๗.๘ องศาเซลเซียส ควรจำกัดหรือยกเลิกการออกกำลังกาย

๔. สวมเสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสม

๕. ต้องรู้ถึงข้อจำกัดของตนเอง และควรตรวจสุขภาพเป็นระยะ

๖ ก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยความแรงระดับปานกลางหรือหนักหน่วงต้องอบอุ่นร่างกายและคลายความร้อน

๗. ระหว่างออกกำลังกาย หากรู้สึกแน่น ๆ บริเวณหน้าอก ต้นคอ คอ บริเวณกราม หรือเป็นลมหมดสติ หรือหายใจเต้นเร็วกว่าปกติ หรือรู้สึกไม่ดีที่กระดูกและข้อต่อในระหว่างและหลังการออกกำลังกาย ให้หยุดกิจกรรมจนกว่าจะได้รับการตรวจประเมินโดยแพทย์

โภชนาการ เพื่อป้องกันโรคมะเร็ง

โรคมะเร็งเป็นโรคที่อาจป้องกันได้ การบริโภคอาหารที่เหมาะสมจะช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้วิธีหนึ่ง

โภชนาการ หมายถึง ศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการที่อาหารหรือสารอาหารเข้าสู่ร่างกายแล้ว ทำให้เกิดผลในการเจริญเติบโต และช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ทำให้สามารถประกอบกิจการงานต่างๆ ได้

อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายประกอบด้วยอาหาร ๕ หมู่ ที่สำคัญก็ได้แก่

๑. **โปรตีน** มีอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ น้ำนม ไข่ เมล็ดถั่วต่างๆ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง

๒. **คาร์โบไฮเดรต** มีอยู่ในอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล รวมทั้งหัวเผือกหัวมันต่างๆ ช่วยให้พลังงานและสร้างความอบอุ่นต่อร่างกาย

๓. **ไขมัน** มีอยู่ในอาหารประเภทน้ำมันสัตว์ น้ำมันพืช กะทิ เนย มีประโยชน์และจำเป็นสำหรับร่างกายช่วยให้เกิดพลังงานและความอบอุ่น

๔. **เกลือแร่** พบมากในอาหารประเภทผักต่างๆ โดยเฉพาะผักใบเขียวทั่วไป ช่วยควบคุมอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานได้ดี

๕. **วิตามิน** พบมากในอาหารจำพวกผัก ผลไม้ต่างๆ ตับ น้ำนม เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมากมาย

นอกจากอาหารหลัก ๕ หมู่ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว **น้ำ** ก็เป็นสิ่งสำคัญช่วยให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ช่วยระบายของเสียต่างๆ และความร้อนออกจากร่างกายอีกด้วย ดื่มน้ำมากๆ จึงเป็นผลดีเสมอ

สิ่งที่น่ารู้เรื่องอาหารที่ป้องกันมะเร็ง

- อาหารที่มีเส้นใยมากๆ ในผัก ผลไม้ นอกจากจะอุดมสมบูรณ์ด้วยวิตามินและเกลือแร่ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากแล้ว ยังมีกากซึ่งช่วยเร่งในการขับถ่ายทำให้สารพิษที่มีอยู่ในลำไส้ถูกขับออกไปอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้กากอาหารยังสามารถขับและทำให้สารพิษเจือจางลง ซึ่งจะลดการเกิดมะเร็งของลำไส้ได้
- อาหารที่ไม่มีกากอยู่ในทางเดินอาหาร จะทำให้เกิดอาการท้องผูก แบคทีเรียจึงหมักหมมอยู่ในลำไส้และร่างกายเป็นเหตุให้เกิดมะเร็งของลำไส้ใหญ่
- การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมและลำไส้ใหญ่ นอกจากนั้นยังมีโอกาสเป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจและเส้นเลือด
- ปัจจุบันอาหารต่างๆ มักจะมีการเติมสารเจือปนเอาไว้ ซึ่งไม่มีคุณค่าทางอาหาร เช่น ดินประสิว สีผสมอาหาร สารกันบูดต่างๆ สารกันหืน ซึ่งในสารเจือปนเหล่านี้จะเข้าไปสะสมอยู่ในร่างกายมากเข้า อาจจะทำให้เกิดมะเร็งได้
- ผักและผลไม้ควรบริโภคทุกวัน จึงควรรู้จักเลือกซื้อ ไม่ควรเลือกผักและผลไม้ที่เกลี้ยงเกลาปราศจากริ้วรอยของแมลงโดยสิ้นเชิง เพราะผักและผลไม้ดังกล่าวอาจจะมีสาร ดีดีที พาราไธออน คาร์บอเนต ตกค้างหลงเหลืออยู่อาจจะเป็นพิษต่อร่างกายก็ได้ น้ำส้มสายชูที่เราใช้กันอยู่ตามบ้านก็มีประโยชน์นำเอามาแช่ผักผลไม้แล้วเอามาล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งหนึ่ง จะช่วยลดสารพิษของยาฆ่าแมลงที่ติดมากับผักและผลไม้ได้ถึงร้อยละ ๖๐-๘๐ การบริโภคน้ำส้มสายชูปลอมจะมีฤทธิ์กัดกระเพาะอาหาร ลำไส้ จนทำให้เกิดแผลเรื้อรังในระบบทางเดินอาหารได้ จึงควรพิสูจน์กลิ่น **น้ำส้มสายชูแท้จะมีกลิ่นหอมของกรดน้ำส้ม** แต่น้ำส้มสายชูปลอมมักจะมีกลิ่นฉุนไม่ชวนรับประทานแตกต่างกันมาก สังเกตได้ไม่ยาก
- การดื่มแอลกอฮอลล์ เป็นประจำนานๆ อาจจะเสี่ยงต่อการเป็น

มะเร็งหลายๆ อวัยวะได้ เช่น ตับ ระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น ฉะนั้น ควรดื่มแต่น้อยเพื่อลดการเป็นมะเร็ง

- การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ปิ้ง ย่าง หรือทอดจนไหม้เกรียมอาจจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง เพราะพบว่ามีสารก่อมะเร็งเกิดอยู่ในส่วนที่ไหม้เกรียมนี้
- อาหารประเภทถั่วและธัญพืช เช่น ถั่วลิสง ข้าวโพด เมื่อเกิดมีเชื้อราขึ้นจะสร้างสารอัฟลาทอกซินขึ้นได้ สารพิษดังกล่าวความร้อนไม่อาจจะทำลายได้ด้วยการหุงต้มตามปกติ เมื่อรับประทานเข้าไปมากๆ อาจจะเกิดเป็นมะเร็งได้ที่ตับ

อย่าเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง

๑. รับประทานอาหารให้ครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณภาพ ควรเลือกอาหารที่มีวิตามินเอ ซี สูง และกากอาหารมาก

๒. ไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป โดยเฉพาะไขมัน

๓. ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด อาหารที่มีราขึ้น (ยกเว้นเนยแข็ง)

๔. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไหม้เกรียม เช่น อาหารปิ้งย่าง ต่างๆ

๕. ไม่ควรรับประทานอาหาร หรือยาชนิดเดียวกันซ้ำๆ นานๆ

๖. ไม่ควรดื่มสุรา และสูบบุหรี่

๗. ไม่ควรดื่มน้ำชา กาแฟมากเกินไป และควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่ร้อนจัด

๘. ควรพักผ่อนให้เพียงพอทุกวัน อย่าหักโหมทำงานหนักมากเกินไปจะไม่สบายและภูมิต้านทานโรคต่ำลงได้

๙. อย่าตากแดดจัดเป็นเวลานานๆ

๑๐. อาบน้ำชำระร่างกายสม่ำเสมอ เพื่อเอาสิ่งสกปรกออกไปจากร่างกาย

การแนะนำ
ที่ควรปฏิบัติของ
พุทธศาสนิกชนต่อพระภิกษุ สามเณร

๑. การถวายภัตตาหาร
สำหรับพระภิกษุ สามเณร

๒. อภินิหารต้านมะเร็ง
"ส้มตำ ๑๘ นางฟ้ากับหนึ่งมารร้าย"

ที่มา : ลำดับที่ ๒ จากเอกสารประชาสัมพันธ์ ของสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

การถวายภัตตาหาร
สำหรับพระภิกษุ สามเณร

โดย สุขใจ พนิชศักดิ์พัฒนา (พอ. พท.ว พท.ภ พท.ผ)

โรค หรือ ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้ป่วย พระภิกษุสามเณร สามารถวิเคราะห์และสรุปได้ ดังนี้

๑. โรคที่พบมากในผู้ป่วย ๑๐ อันดับแรก ในพระภิกษุสามเณร เรียงตามลำดับ ดังนี้

๑.๑ โรคเบาหวาน

๑.๒ โรคความดันโลหิตสูง

๑.๓ โรคไขมันในเส้นเลือด

๑.๔ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

๑.๕ โรควัณโรค

๑.๖ โรคไต

๑.๗ โรคต้อกระจก

๑.๘ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

๑.๙ โรคกระเพาะอาหาร

๑.๑๐ โรคหลอดเลือดหัวใจ

๒. สาเหตุของการมรณภาพของผู้ป่วยในพระภิกษุ สามเณร ๑๐ อันดับแรก เรียงตามลำดับ ดังนี้

๒.๑ โรคติดเชื้อในกระแสโลหิตไม่ระบุชนิด

๒.๒ โรคมะเร็งหลอดลมหรือปอด

๒.๓ โรคมะเร็งตับชนิด Carcinoma

๒.๔ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

๒.๕ โรคเบาหวาน

๒.๖ โรคไตระยะสุดท้าย

๒.๗ โรคตับแข็ง

โรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง

๒.๘ โรคหัวใจขาดเลือด (โลหิตเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ)

โรคมะเร็งกระเพาะอาหาร

๒.๙ วัณโรคปอด

๒.๑๐ โรคมะเร็งตับอ่อนส่วนหัว

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ชนิดของโรคที่เป็นสาเหตุของการอาพาธ และมรณภาพของพระภิกษุ สามเณร ถือได้ว่า เป็นข้อมูลสะท้อนให้เห็นปัญหาสุขภาพของภิกษุ สามเณร ส่วนใหญ่ ดังนั้น โรคที่เป็นสาเหตุของการอาพาธ และมรณภาพที่พบมาก ใน ๑๐ อันดับแรกนั้นส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้องหรือเป็นภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคเบาหวานเกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง โรคความดันโลหิตสูงเกิดจากการภาวะเครียด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง อาจจะเกิดจากการสูบบุหรี่ โรคไตเกิดจากการรับประทานอาหารรสจัด เค็มจัด หรืออาการแทรกซ้อนมาจากโรคอื่นๆ เช่น ความดันโลหิต โรคไขมันในเส้นเลือด อาจเกิดจากการบริโภคที่มีไขมันมากเกินไป โรคหัวใจขาดเลือด (โลหิตไปเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพอ) อาจเกิดจากไขมันในเลือดสูงและการอุดตันที่เส้นเลือดหัวใจ โรคมะเร็งจากปัจจัยเสี่ยงหรือยังไม่ทราบสาเหตุ เป็นต้น สำหรับโรคเกิดจากการติดเชื้อเป็นโรคที่มีความชุกชุมน้อยกว่า เช่น โรคเหงือกอักเสบ วัณโรคปอด เยื่อจมูกอักเสบ โรคทางเดินปัสสาวะอักเสบ โรคติดเชื้อในกระแสโลหิต เป็นต้น โรคต่างๆ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้เป็นส่วนใหญ่

ดังนั้นจากการวิเคราะห์โรคดังกล่าว สามารถนำไปปรับใช้ในการให้คำแนะนำพุทธศาสนิกชนที่พึงปฏิบัติในการถวายภัตตาหารสำหรับพระภิกษุ สามเณร ดังนี้

๑. ควรถวายอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สำหรับพระภิกษุสามเณร อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ประกอบด้วย อาหาร ๕ หมู่ และหลากหลายตามธงโภชนาการ

๒. ควรถวายอาหารที่สดใหม่ สะอาด ปราศจากเชื้อรา

๓. ควรถวายอาหารที่มีเส้นใยมากๆ เช่น พวกผัก และผลไม้ จากงานวิจัย ผัก ผลไม้ พบสารต้านมะเร็งและกระบวนการต้านมะเร็งได้ถึงโมเลกุลหลายชนิด ได้แก่ ขิง ชาเขียว องุ่นแดง น้ำผึ้ง กระเทียม มะเขือเทศ แครอท กะหล่ำปลี และบร็อคโคลี เป็นต้น

๔. ควรถวายอาหารธรรมชาติ ผักพื้นบ้านไทย จัดเป็นอาหารธรรมชาติที่มีคุณค่าและประโยชน์เป็นทั้งอาหารและยามีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ อาทิเช่น โรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคไขมันในเส้นเลือดสูง

ผักพื้นบ้านอาจเป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติหรือผักที่ปลูกไว้ในครัวเรือน เช่น ตำลึง กระถิน มะระ กะเพรา ตะไคร้ มะละกอ กล้วย ฟักทอง ขี้เหล็ก มะขาม เป็นต้น

ผักพื้นบ้านจึงต้านโรคต่างๆ ได้มากมายและที่สำคัญต้านโรคมะเร็งได้ด้วย

๕. ควรถวายอาหารสมุนไพร เพราะอาหารสมุนไพรส่วนใหญ่ปลอดภัยจากสารพิษให้คุณค่าช่วยป้องกันและรักษาโรคได้เป็นอย่างดี เช่น แกงเลียงผักรวม ผัดสายบัว ผักบุ้งไฟแดง แกงขี้เหล็ก น้ำตะไคร้ ยำใบบัวบก มะระขี้นกผัดไข่ ส้มตำ เป็นต้น

๖. ไม่ควรถวายอาหารที่มีไขมันสูง เพราะจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคไขมันในเส้นเลือดสูงและการอุดตันที่เส้นเลือดหัวใจ โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น

๗. ไม่ควรถวายอาหารพวกปิ้ง ย่าง ทอดที่ไหม้เกรียม และอาหารรมควัน เพราะมีสารก่อมะเร็งเกิดอยู่ในส่วนที่ไหม้เกรียม

๘. ไม่ควรถวายอาหารประเภทถั่วและธัญพืช เช่น ถั่วลิสง ข้าวโพด พริกแห้ง เมื่อเกิดมีเชื้อราขึ้น จะสร้างสารอัลฟลาทอกซินขึ้นได้ สารพิษดังกล่าวความร้อนไม่อาจจะทำลายได้ด้วยการหุงต้มตามปกติ เมื่อรับประทานเข้าไปมากๆ อาจจะเกิดเป็นมะเร็งที่ตับได้

๙. ไม่ควรถวายอาหารหมักดอง เค็ม และเนื้อสัตว์เค็มตากแห้งที่ใส่ดินประสิว โปรแตสเซียมไนเตรท และสารไนไตรท์ สามารถเปลี่ยนเป็นสารไนโตรซามีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง

สรุป การที่พระภิกษุ สามเณร จะมีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บนั้นขึ้นอยู่กับพุทธศาสนิกชนเป็นหลักสำคัญยิ่ง ดังนั้น การถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุ สามเณร ควรยึดหลัก ๙ ข้อ ที่กล่าวมาข้างต้น คือ ๕ ควร ๔ ไม่ ถ้าพุทธศาสนิกชนสามารถปฏิบัติได้ก็จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตของพระภิกษุ สามเณรดีและบริบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อให้การปฏิบัติศาสนกิจจรรโลงพระพุทธศาสนาให้มีความเข้มแข็งและมั่นคงต่อไป

อภินิหารต้านมะเร็ง
ส้มตำ ๑๘ นางฟ้า กับ หนึ่งมารร้าย

ชื่อตำรับ "ส้มตำ ๑๘ นางฟ้า กับหนึ่งมารร้าย"

สรรพคุณ

- ป้องกันการเกิดมะเร็ง
- ช่วยกำจัดเซลล์มะเร็งในร่างกาย
- ลดไขมันในร่างกาย
- ควบคุมน้ำหนักตัว
- ยับยั้งกระบวนการเสื่อมในร่างกายที่เกิดจากอนุมูลอิสระ ชะลอความชรา
- ใช้เป็นอาหารในเมนูเจได้

ชื่ออื่น "ส้มตำผลไม้เจ"
"ส้มตำผลไม้ต้านมะเร็ง"

เครื่องปรุง

๑๘ นางฟ้า	สาลี่	ฝรั่งสาลี่
	แครอท	องุ่นแดง
	มะเฟือง	องุ่นเขียว
	ชมพู่แดง	แห้วจีนต้ม
	แก้วมังกร	สตรอเบอรี่
	พุทรายักษ์	แอปเปิ้ลแดง
	แอปเปิ้ลเขียว	ถั่วลิสงคัดคั่วเอง
	สับปะรดกรอบ	มะม่วงมันอมเปรี้ยว
	มะเขือเทศราชินี	มะละกอดิบหรือห่าม

หนึ่งมารร้าย พริกขี้หนูสวนเม็ดเล็ก
น้ำปรุงส้มตำ เกลือ
น้ำผึ้ง
มะนาว
น้ำตาลทราย
น้ำมะขามเปียก
น้ำตาลปี๊บอย่างดี

วิธีทำและเคล็ดลับ

- เครื่องปรุงทุกชนิดต้องสดและเป็นชนิดที่กำหนด
- ล้างให้สะอาด หั่นเป็นลูกเต๋าเท่าๆ กัน แช่เย็นรอปรุง
- ปอกเปลือกเฉพาะที่จำเป็นเพราะสารต้านมะเร็งอยู่ที่เปลือกมาก

น้ำส้มตำ

เคี่ยวน้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทราย น้ำมะขามเปียก เกลือ ชิมให้รสชาติเข้มข้น เปรี้ยว เค็ม หวาน เมื่อปิดไฟแล้วเติมมะนาวและน้ำผึ้ง เพื่อความหอมน่ารับประทาน ชิมให้แน่ใจในรสชาติที่ต้องการ

วิธีรับประทาน

- ตักนางฟ้าทั้ง ๑๘ องค์ องค์ละเท่าๆ กัน ลงในชามคลุก
- เติมหนึ่งมารร้ายให้เผ็ดเท่าที่ต้องการหรือไม่ใส่ก็ได้
- ตักน้ำส้มตำปริมาณพอเหมาะ คลุกรวมทั้งหมด
- เสิร์ฟ รับประทานทันที ไม่คลุกทิ้งไว้

อภินิหารต้านมะเร็งมาจากไหน ?

อาหารจากพืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช เครื่องเทศ เห็ดและใบชา เป็นแหล่งให้สารอาหารต้านมะเร็งที่สำคัญ เพราะมีใยอาหาร มีวิตามิน A C E และสารผัก Phytochemical/Phytonutrient มากมาย ออกฤทธิ์เป็นสาร

แอนตี้ออกซิแดนท์และออกฤทธิ์ผ่านขบวนการต่างๆ ทำให้สามารถยับยั้งการเกิดมะเร็งและการเจริญของเซลล์มะเร็ง โดยสามารถหาข้อมูลการวิจัยตีพิมพ์เผยแพร่ทั้งในประเทศและต่างประเทศอ่านได้

ส้มตำ ๑๘ นางฟ้าและหนึ่งมารร้ายประกอบด้วยสาระสำคัญทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น จะเรียบเรียงลงตารางเพื่อให้มีความเข้าใจง่าย โดยมีคำย่อดังต่อไปนี้

A = วิตามินเอ
B = เบต้าแคโรทีน
C = วิตามินซี
E = วิตามินอี
F = ใยอาหาร
P = สารป้องกันมะเร็งในผัก
T = Tonic อายุวัฒนะ

ผัก ผลไม้ ธัญพืช โดยทั่วไปจะมี A B C F P อยู่แล้วเป็นหลัก จึงอนุมานได้ว่า ตำรับส้มตำผลไม้นี้อุดมไปด้วยสารป้องกันมะเร็ง ผลไม้ใด/เครื่องปรุงใด มีสารที่ควรรู้จักเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษจาก A B C F P จะบอกไว้ในตารางดังต่อไปนี้

ลำดับ	นางฟ้ากับมารร้าย	สารต้านมะเร็ง
๑	สับปะรด	A B C F P
๒	ฝรั่ง	A B C F P
๓	มะเขือเทศ	ไลโคปีน
๔	แห้วจีน	A F
๕	แอปเปิ้ลแดง	A B C F P
๖	แอปเปิ้ลเขียว	A B C F P
๗	พุทรายักษ์	A B C F P
๘	สาลี่	A B C F P
๙	แก้วมังกร	A B C F P
๑๐	มะม่วง	A B C F P

ลำดับ	นางฟ้ากับมารร้าย	สารต้านมะเร็ง
๑๑	องุ่นแดง	ไปโอเฟลโวนอยด์
๑๒	องุ่นเขียว	A B C F P
๑๓	ชมพู่แดง	A B C F P
๑๔	มะละกอ	ฟาลาซิน
๑๕	มะเฟือง	A B C F P
๑๖	สตรอเบอรี่	A B C F P
๑๗	ถั่วลิสง	E F
๑๘	พริกขี้หนูสวน	แคบไซซิน
๑๙	มะนาว	ลิโมนีน
๒๐	มะขามเปียก	C F
๒๑	น้ำผึ้ง	T

ตำรับส้มตำ ๑๘ นางฟ้ากับหนึ่งมารร้ายนี้ พุทธศาสนิกชนสามารถนำไปถวายพระภิกษุ สามเณรได้เป็นอย่างดี ดังสรรพคุณที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

? ท่านทราบไหมว่าโรคมะเร็งเป็นสาเหตุ การตายอันดับหนึ่งของคนไทย

? ? ท่านทราบไหมว่า ท่านสามารถวางแผนป้องกันโรคมะเร็งของตัวท่านเองได้

? ? ? สัญญาณอันตรายของมะเร็งคืออะไร

? ? ? ? ท่านรู้จักคาถากันมะเร็งแล้วหรือยัง

รู้ป้องกัน รู้หลีกเลี่ยง ไม่ต้องเสี่ยงกับมะเร็ง

ด้วยความรักและปรารถนาดีจาก

มูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ

สถาบันพรหมวชิรญาณคลินิกการแพทย์แผนไทย - จีน

เอกสารอ้างอิง

ดร.นายแพทย์อุทัย สุดสุข.สาธารณสุขในพระไตรปิฎก บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข, กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๒.

อุทัย สุสุขอุทโย (สุดสุข) พระ ดร.เอกสารประกอบการบรรยายการส่งเสริมและพัฒนาพระสังฆาธิการด้านสุขภาพในเขตปกครองคณะสงฆ์ ภาค ๑๐ พ.ศ.๒๕๕๐,กรุงเทพฯ : ๒๕๕๐.

โรงพยาบาลสงฆ์.สถิติโรค ปีงบประมาณ ๒๕๕๐. เอกสารรายงานประจำปี ๒๕๕๐. กรุงเทพฯ : ๒๕๕๐.

พระภิกษุพนพัชร์ จิรธัมโม.สมาธิบำบัดกับการรักษาโรคมะเร็ง, สถานอภิบาลพักฟื้นผู้ป่วยด้วยสมุนไพรตามธรรมชาติ,กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รีรานุสรณ์การพิมพ์,๒๕๕๐.

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ, เอกสารประชาสัมพันธ์.

สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ, เอกสารประชาสัมพันธ์.

ฝ่ายวิชาการสุขศึกษา-สาธารณสุข. คลินิกแพทย์ประจำบ้านยุคโลกาภิวัฒน์, กรุงเทพฯ : ๒๕๔๐.

คณะผู้จัดทำหนังสือ

การดูแลสุขภาพพระภิกษุ สามเณร และประชาชน

ที่ปรึกษา

พระพรหมวชิรญาณ

กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าอาวาสวัดยานนาวา และ
ประธานมูลนิธิโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ

นายแพทย์ไพจิตร์ วราชิต

ปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ศาสตราจารย์ ดร. ศุภมาศ พนิชศักดิ์พัฒนา

นายกสภา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

นายแพทย์สุรพร ลอยหา

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี

นายแพทย์พรเจริญ เจียมบุญศรี

ผู้อำนวยการโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ

นายแพทย์อุสาห์ พฤฒิจิระวงศ์

ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักบริหารการสาธารณสุข
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ด้านโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

คณะผู้จัดทำ

สุขใจ	พนิชศักดิ์พัฒนา
สมพล	จันทรจุลเจิม
ธนพันธ์	คุปต์สินชัย
สมศักดิ์	รุ่งพานิช
พงษ์ศักดิ์	อวัยวานนท์
สิริวิมล	ลือชา



การดูแลสุขภาพ พระภิกษุ
สามเณร และประชาชน

ISBN 978-974-225-497-1